料理レシピ編

スチームオーブンレンジ（家庭用）

品番 NE-S250

Cook Book

野菜のバター炒め(P.101)

松下電器産業株式会社　電子レンジビジネスユニット
〒639-1188　奈良県大和郡山市筒井町800

F0016-1L50
HR0807-0
Printed in China

スチームオーブンレンジ

NE-S250

National

取扱説明書

スチームオーブンレンジ（家庭用）

品番 NE-S250

もっと手軽に、もっとおいしく

レンジ使いこなし術

●「スチームあたため」でごはんがふっくら
●「ヘルシーメニュー」でカンタン・おいしく調理

・料理レシピ編「Ｃｏｏｋ　Ｂｏｏｋ」は、裏表紙からご覧ください。

保証書別添付

このたびは、ナショナル製品をお買い上げいただき、まことにありがとうございます。

■この取扱説明書と保証書をよくお読みのうえ、正しくお使いください。
　特に「安全上のご注意」（4～8 ページ）は、ご使用前に必ずお読みいただき、安全にお使いください。
■お読みになったあとは、保証書と一緒に大切に保管し、必要なときにお読みください。
■保証書は、「お買い上げ日・販売店名」などの記入を必ず確かめ、販売店からお受け取りください。
■ご使用中、異常を感じたら使用を中止し、電源プラグをコンセントから抜いて、販売店に点検をご依頼ください。
■保証とアフターサービスは、54 ページをご覧ください。

下ごしらえも調理も…毎日の使いかた

22ページ あたためる
「あたため」
「スチームあたため」
22 ●スピーディーに
●しっとりふっくらと
24 ●お好み温度に
26 ●あたためのコツ
28 ●のみものを
●中華まんを
30 ●フライや天ぷらを

30 解凍する
「スチーム解凍」
30 ●肉や魚を解凍する

32 ゆでる
「ヘルシーメニュー」
32 ●葉果菜をゆでる
●根菜をゆでる

34 加熱する
「レンジ」
34 ●出力を使い分けよう
34 ●加熱する
●しっとりと加熱する
●強火と弱火を組み合わせて

36 オーブンで焼く
「オーブン」
36 ●予熱してから
●予熱なしで

38 発酵させる
「オーブン 35℃・40℃」
38 ●スチームを使って発酵させる

38 グリルで焼く
「グリル」
38 ●魚などを

40 自動で調理する
40 ●メニュー一覧
●自動調理する
●「予熱あり」で
●ヘルシーメニューで調理する

42 手動で調理するとき
自分で時間などを合わせて…

スチームオーブンレンジで **こんなことができます**

●おもちは、オーブンの庫内が大きく、ヒーターと離れるため、焼くことができません。

本書に掲載のイラストは、実物と異なる場合があります。写真は盛りつけ例です。

目次

■料理レシピ編「Cook Book」は、裏表紙からご覧ください。

安全上のご注意 必ずお守りください

お使いになる人や他の人への危害、財産への損害を未然に防ぐため、必ずお守りいただくことを説明しています。

■表示内容を無視して誤った使いかたをしたときに生じる危害や損害の程度を、次の表示で区分し、説明しています。

危険	「死亡または重傷などを負う危険が切迫して想定される」内容です。
警告	「死亡や重傷などを負う可能性が想定される」内容です。
注意	「傷害や物的損害のみが発生する可能性が想定される」内容です。

■お守りいただく内容の種類を、次の絵表示で区分し、説明しています。

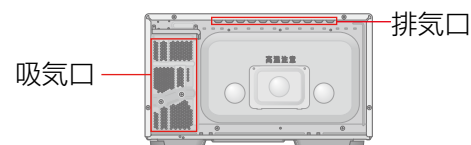
	してはいけない「禁止」内容です。
	必ず実行していただく「強制」内容です。

危険

火災や感電など、事故や大けがを防ぐために…

本体内部は、高圧部があり、危険

(感電や発火、けがのおそれがあります)

●自分で、修理や分解、改造をしない。
●吸気口や排気口、製品のすき間から針金などの金属物や異物、指を入れない。

■万一、故障した場合や異物が本体に入ったら まず電源プラグを抜いて、お買い上げの販売店にご相談ください。

警告

感電や漏電、発火などによる事故やけがを防ぐために…

吸気口や排気口をふさがない

(火災の原因になります)

■ごみやほこりが付いたときは、取り除いてください。定期的なお手入れをおすすめします。

次の場所で使わない

●たたみや敷物(じゅうたん、テーブルクロスなど)の上、カーテンなど燃えやすいものや火気の近く。
(ヒーターによって高温になるため、引火や火災の原因になります)
●水のかかる場所。
(感電や漏電の原因になります)
●幼児の手の届く所。
(やけどやけが、感電のおそれがあります)
●スプレー缶などの近く。
(ヒーターの高温で、引火や破裂のおそれがあります)

子供だけで使わせない

(やけどやけが、感電のおそれがあります)

お手入れ時、次のことを守る

●電源プラグは抜く。
(感電のおそれがあります)
●庫内が冷めてからお手入れする。
(やけどやけがのおそれがあります)

アースは、確実に取り付ける

(故障や漏電のときに感電のおそれがあります)

●アース線をアース端子に接続する。また、転居のときなども忘れず取り付ける。
取り付けかたは➡ P.10

■アース線は、ガス管や水道管、電話や避雷針のアースなどと絶対に接続しないでください。(法令で禁止されています)
■アース端子がないときや、湿気が多い場所、水けのある場所では、アース工事が必要です。➡ P.9

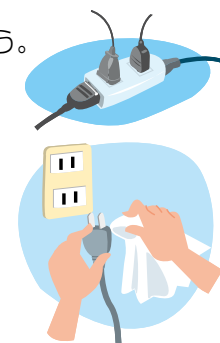
電源のプラグやコードは、次のことを守る

(発火による火災や感電の原因になります)

●調理中に抜き差ししない。抜くときは、「取消」ボタンを押してから抜く。
●高温部(排気口など)に近づけない。加工しない、曲げない、束ねない、はさみこまない。電源コードを持って、引き抜かない。
(破損やショートの原因になります)
●傷が付いたら、使用しない。
●ぬれた手で抜き差ししない。
●コンセントの差し込みがゆるいときは、使用しない。

●電源は、延長コードも含め定格15A以上・交流100Vのコンセントを必ず単独で使う。
(異常発熱の原因になります)

〈タコ足配線は禁止〉

●電源プラグのほこりは、定期的に確実に取る。
(ほこりに湿気がたまり、絶縁不良で火災のおそれがあります)
●根元まで確実に差し込む。
(発熱の原因になります)
●長期間使用しないときは、電源プラグを抜く。
(絶縁劣化などで、火災の原因になります)

次ページへつづく

安全上のご注意 （必ずお守りください）

⚠ 注意

発火や破裂などによる
やけど、けがを
防ぐために…

壁などとの間はあけておく

●本体の上面には、物を置かない。
また、熱に弱いものを近づけない。
（過熱による焦げや変形の原因になります）

●上面は20cm、左右各5cm以上あける。
（壁などが過熱し、発火の原因になります）

この電子レンジは、「消防法 設置基準」に基づく試験基準に適合しています。
壁面とは、下表以上の距離を保ってください。

場　所	上方	左方	右方	前方	後方	下方
離隔距離(cm)	20	5	5	(開放)	0	0

「消防法 基準適合 組込形」

万一、庫内で食品が燃えたらドアは開けない

（酸素が入り、勢いよく燃えます）

次の処置をして、鎮火を待ってください。
①「取消」ボタンを押す。
②電源プラグを抜く。
③燃えやすいものを、本体から遠ざける。

■万一、鎮火しないときは
水や消火器で消し、必ずお買い上げの販売店へご相談ください。

転倒や落下をさせない

（けがや感電、電波漏れの原因になります）

●不安定な場所に置かない。
●置き台からはみ出さない。
●ドアに無理な力を加えない。

■万一、転倒・落下したら
外部に損傷がなくてもそのまま使用せず、必ずお買い上げの販売店にご相談ください。
■転倒防止金具C(別売)をご利用ください。➡ P.16

ご使用の前に…

●衣類乾燥など、調理以外に使用しない。
（過熱により、発火ややけどのおそれがあります）

●ご使用前、庫内の包装材は取り出す。
（焦げや変形、発火の原因になります）

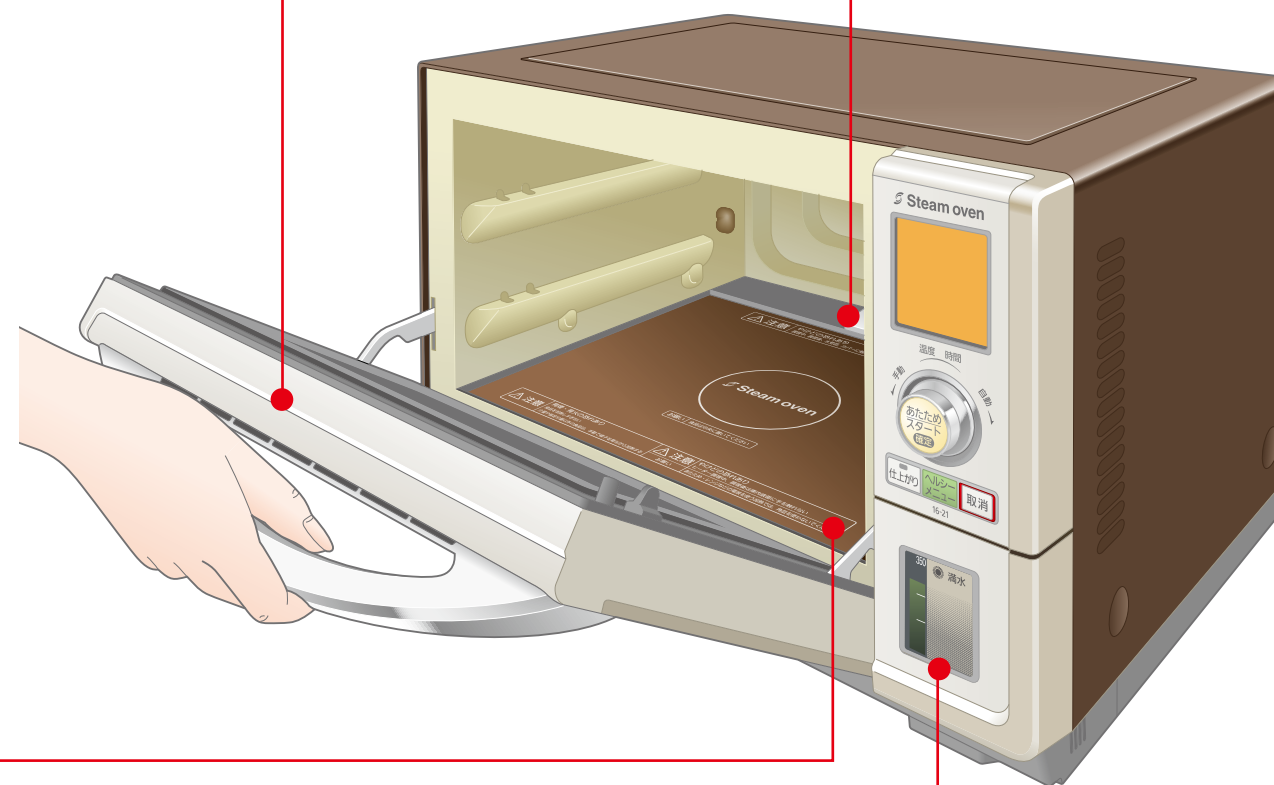
庫内、給水タンクは次のことに気を付ける

●セラミックカバーの上に物を置かない。
（溶けたり、変形の原因になります）
●付着した油や食品カスを放置したまま加熱をしない。
（発火や発煙、さびの原因になります。庫内が冷めてから、必ずふき取ってください）
●セラミックカバーや庫内底面に衝撃を加えたり、底面に水をかけたりしない。
（破損してけがのおそれがあります）
●給水タンクは、ひび割れや欠けがあるときは使わない。
（水漏れによる漏電や感電の原因になります）

■万一、ひび割れたり、欠けたりしたら
そのまま使用せず、必ずお買い上げの販売店にご相談ください。

ドアは、次のことに気を付ける

●物をはさんだまま使わない。
（電波漏れの原因になります）
●調理中や調理後に、水をかけない。
（割れて、けがの原因になります）
●開閉時は指のはさみこみに注意する。
（けがのおそれがあります）

セラミックカバー
（水受皿は、セラミックカバーの下にあります）

イラストは、実物と異なる場合があります。

次ページへつづく

安全上のご注意 （必ずお守りください）

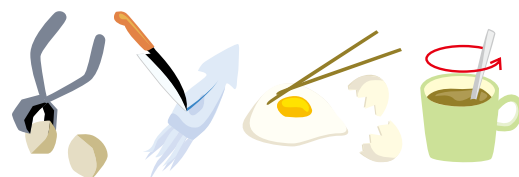
⚠注意

調理の前、調理中に気を付ける

（発火や発煙のおそれがあります）
●少量や指定分量※1以外の食品は、自動調理で加熱しない。
 ●手動で様子を見ながら加熱する。
●自動の「あたため」、ヘルシーメニューの「ゆで野菜」ではふた付きの容器は使用しない。
（赤外線センサーが検知しないため）
●鮮度保持剤（脱酸素剤）などを入れたままにしない。

（発火や発煙、突沸※2でやけどのおそれがあります）
●食品やのみもの（牛乳、酒、コーヒー、水など）を加熱し過ぎない。
（特に生クリームや油脂の多い液体は、取り出すときに突沸※2し、固体は発火のおそれがあります）
 ●のみものはスプーンなどでかき混ぜておく。
 ●調理中は様子を見ながら加熱する。

（破裂でけが、やけどのおそれがあります）
●自動の「あたため」、「レンジ」では、ゆで卵（殻付き・殻なし）は、加熱しない。
 ●卵は割りほぐしておく。
●ビンのふたやせん（ネジ式など）は外して加熱する。
●ぎんなんなど、殻や膜のある食品は割れ目を入れておく。

※1 指定分量はメニューによって異なります。
各ページを参照してください。
※2 突沸：加熱中や加熱後に、突然、熱い水滴が飛び散ること。

調理中、調理後に気を付ける

（高温部や蒸気で、やけどのおそれがあります）

●ヒーターを使う調理やスチーム調理のとき、高温部（本体、ドア、庫内など）に素手で触れない。
（特に、本体や角皿、水受皿、セラミックカバーは高温になっています）
●スチーム調理のとき、顔を近づけてドアを開けない。
（蒸気によるやけどのおそれがあります）

●次の場合、熱い容器や蒸気、飛まつに気を付ける。
 ●ドアを開けるとき。
 ●食品を取り出すとき。
 ●ラップを外すとき。
 ●ヒーター加熱後、角皿を急冷するとき。
●角皿に湯を張る調理では下記のとき角皿の扱いに注意する。
（やけどのおそれがあります）
 ●角皿に湯を張るとき。
 ●角皿を庫内に入れるとき。
 ●調理後、角皿を取り出すとき。（熱い湯が残っています）

使用上のお願い

レンジ使用調理では

■缶詰やレトルト袋の食品は、容器に移す
アルミ包装は加熱できません。

■庫内に食材などを入れない状態で、動作させない
また、容器だけでも動作させないでください。異常高温による故障のおそれがあります。

■角皿は、オーブン（発酵）やグリル以外では使用しない
電波（レンジ）を使う調理では、火花が飛ぶおそれがあります。

スチーム調理終了後は

■庫内底面に、水滴やお湯がたまります
冷めてから、ふきんなどでふき取ってください。

■クリーントレーにも水がたまります
毎回捨ててください。

■本体周辺の水滴をふき取る
本体の周囲に棚や壁などがある場合には、水滴が付くことがあります。

ヒーター調理では

■角皿はお手持ちのミトンなどを使って、両手で出し入れする
片手だけでは、落とすおそれがあります。

設置場所は

■本体は、テレビやラジオ、無線機器（無線LANなど）やアンテナ線から4m以上離す
画像や音声の乱れ、通信エラーの原因になります。

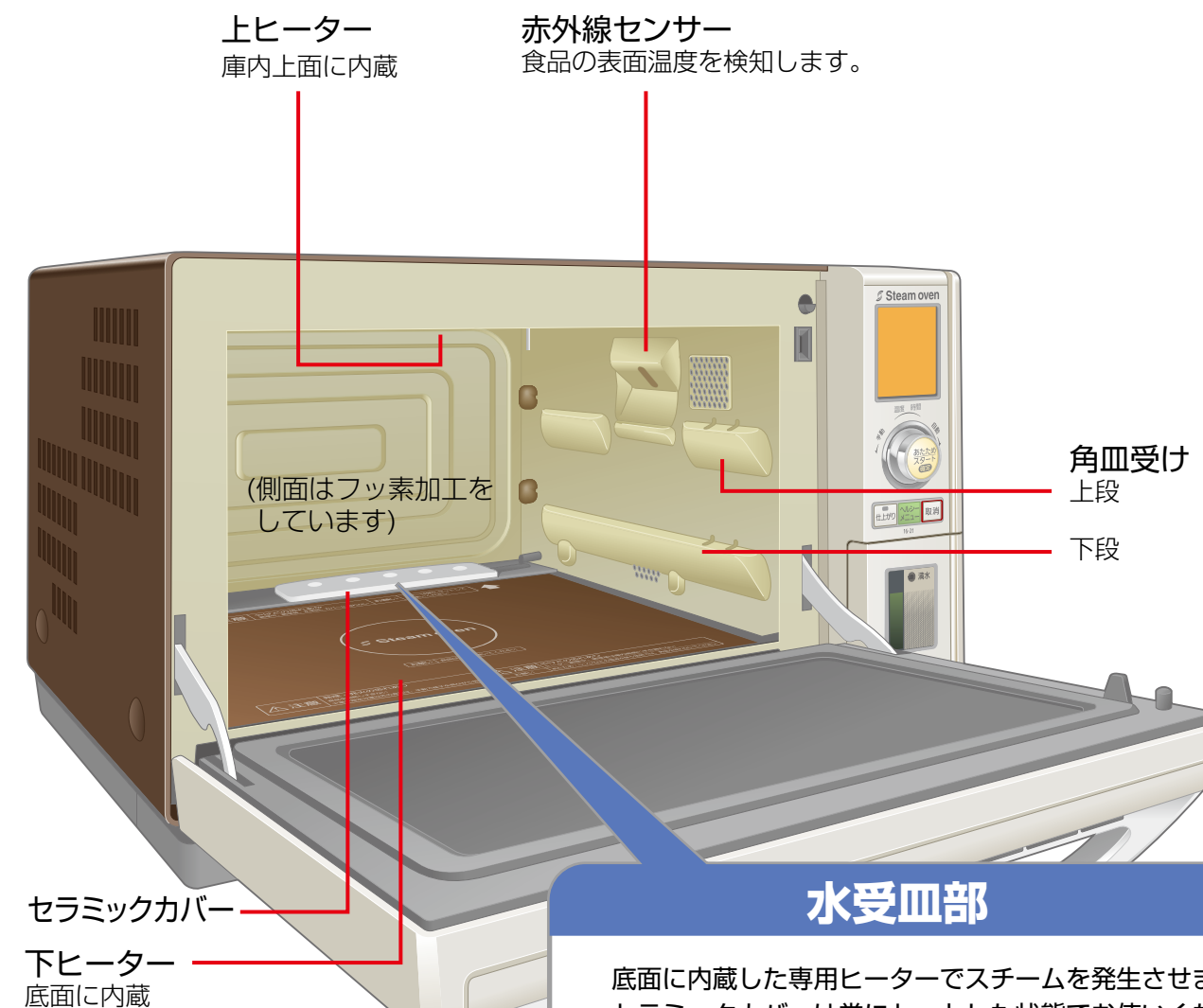
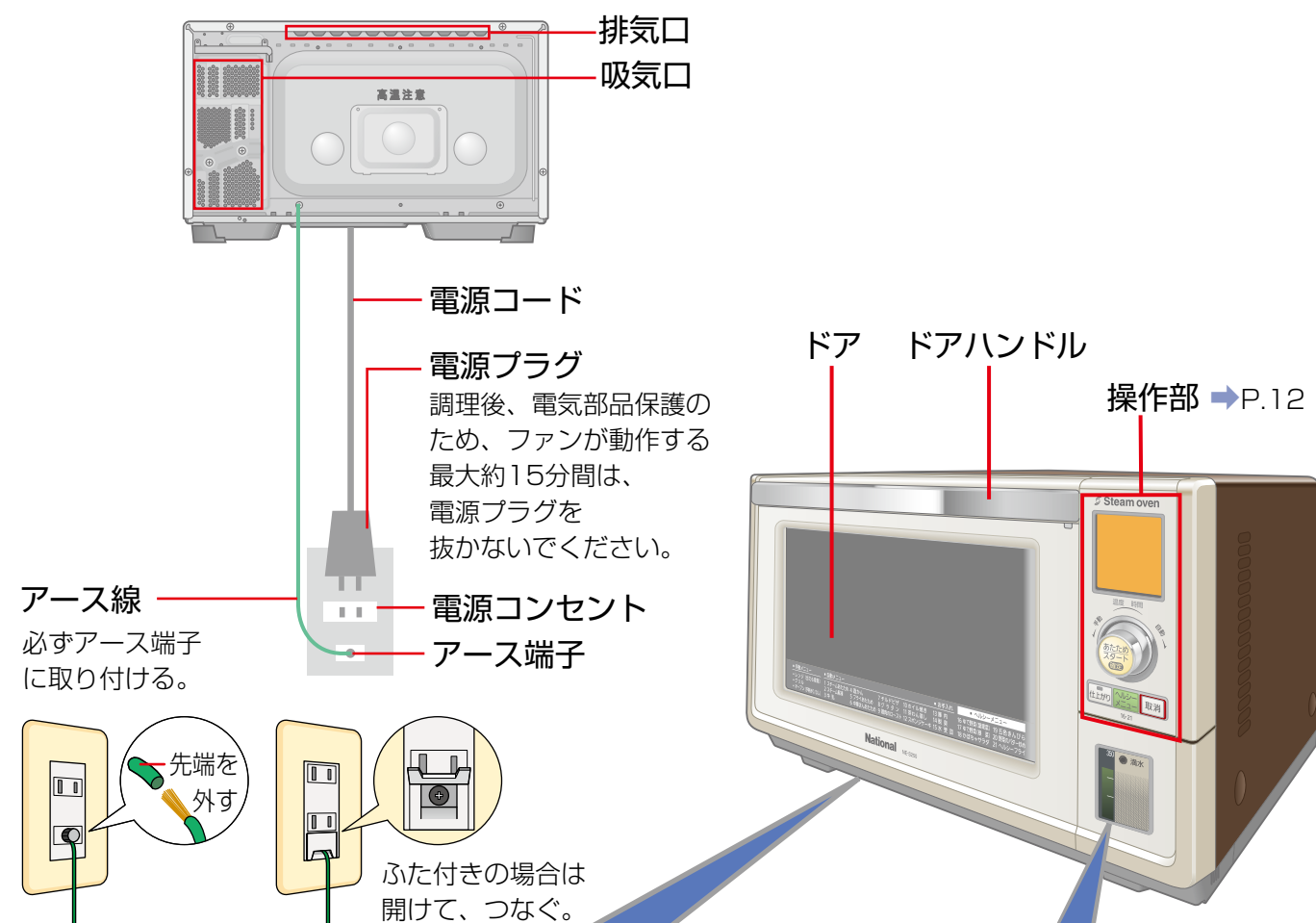
アースの工事が必要なとき

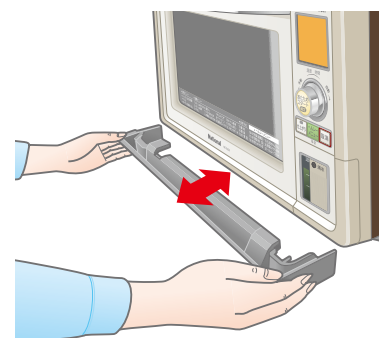
本体価格には工事費は含まれていません。

■電源コンセントにアース端子がないときは
お買い上げの販売店にご相談ください。

■次の場合は、電気工事士の資格のある者による、施工「D種接地工事」が法律で義務付けられています
●湿気の多い場所：
飲食店の厨房や酒、しょうゆの貯蔵庫、コンクリート床など
●水けのある場所（漏電しゃ断器も取り付ける）：
生鮮食料品店の作業場など水の飛び散る所、土間・地下室など結露の起きやすい所など

各部の名前

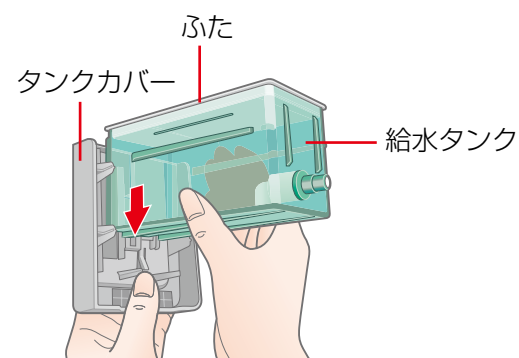
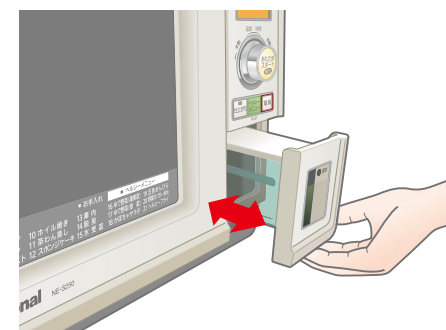
ふた付きの場合は開けて、つなぐ。

クリーントレー

食品カスや水滴、スチームの水などを受けるトレーです。

■取り付け／取り外しかた

●水がたまっている場合がありますので、気を付けて外してください。

給水タンク

スチームを使う調理の設定時、調理中にタンクがライトアップします。

スチームを使う調理のとき、ふたを開け、350の線（満水）まで水を入れてセットします。
➡ P.20

●ふた、タンクカバーは外せます。
(タンクカバーの外しかた➡ P.44)

■取り付け／取り外しかた

●ふたが確実に閉まっていることを確認してください。
●タンクを水平に持ち、奥に当たるまで差し込みます。

水受皿部

底面に内蔵した専用ヒーターでスチームを発生させます。
セラミックカバーは常にセットした状態でお使いください。

■取り付け／取り外しかた

●取り付けは、「オモテ」を上にして、ゆっくり置く。
●取り外しは、十分に冷めてから、左横にすべらすように外す。
(陶器製のため、落とすと割れます)

調理中や調理後に、水受皿やセラミックカバーを触らない

高温のため、やけどのおそれがあります。

イラストは、実物と異なる場合があります。

次ページへつづく

各部の名前 操作部

表示部
自動のメニュー番号や仕上がり調節、温度や時間などを表示します。

「デモモード」が表示されているとき
店頭用モードのため、調理できません。
ダイヤルを左に回して、「レンジ」700～150Wのいずれかに合わせ、「あたため・スタート」ボタンを4回押します。
さらに「取消」ボタンを4回押して、解除してください。

ダイヤル／あたため・スタートボタン
「ダイヤル／あたため・スタートボタンの基本操作」➡ P.18

取消ボタン
■操作を取り消す／調理を中止するとき

調理中にできばえを見たいときは、このボタンを押さずに、
ドアを開けて確認します。
ドアを閉め、「あたため・スタート」ボタンを押すと、調理を再開します。

ヘルシーメニューボタン
ヘルシーメニューを選ぶときに使います。➡ P.40

仕上がりボタン
- ●お好み温度に合わせるときに使う ➡ P.24
- ●自動メニューやヘルシーメニューの仕上がりを変える ➡ P.41
- ●給水タンクから水受皿までの水を抜きたいときに使う ➡ P.46

ドアパネル

※1 手動メニュー（手動調理）…レンジの出力やオーブン（発酵）の温度、加熱時間などを設定して調理することをいいます。

電源を入れるには
電源プラグを差し込む、またはその後、ドアを開閉することで
電源が入ります。（表示部が「0」と表示されます）
しばらく何も操作しないと、自動電源オフ機能が働きます。

自動電源オフ機能
調理後、ファンが止まると自動的に電源が切れます。
（「0」表示が消えます）
（ファンの動作時間は、調理したメニューや時間などにより
異なります。約2～15分）

お願い

調理終了後、すぐに電源プラグを抜かないでください
調理後、電気部品保護のためのファンが動作する
最大約15分間は電源プラグを抜かないでください。

使える容器・使えない容器

加熱の種類

レンジ
700～150W
300Wスチーム

●電波で内まで加熱。
（300Wスチームは電波とスチームでしっとり加熱）

グリル

●上ヒーターと下ヒーターで焼く。

オーブン（発酵）

●上ヒーターと下ヒーターでじっくり焼き上げ。
（発酵はヒーターとスチームで加熱）

●加熱のしくみ➡ P.17

使える容器

○ 耐熱140℃以上のプラスチック

ふたには、熱に弱いものがあります

●ただし、次のものは、使えません。
- 油脂や糖分の多い食品（高温になります）
- 密封性の高いふた
- 「電子レンジ使用可能」表示のないもの

○ 耐熱140℃以上のラップ

●油分の多い食品には高温になるため使えません。

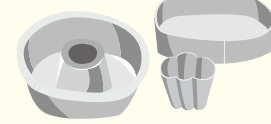
○ 陶器、磁器

●ただし、次のものは、使えません。
- 金銀模様のある器（火花が飛びます）
- 色絵のついた器（はげることがあります）

○ 耐熱ガラス

●カラメルなど高温になる料理は、急熱・急冷に強いものをお使いください。

○ アルミやホーローなどの金属

●取っ手が樹脂のものは溶けるため使えません。

○ アルミホイル

⚠ 注意

🚫 **自動の「あたため」、ヘルシーメニューの「ゆで野菜」ではふた、およびふた付きの容器は使用しない**

容器にふたをして加熱すると、赤外線センサーが検知できずに、食品が発煙や発火するおそれがあります。

使えない容器

✕ アルミやホーローなどの金属

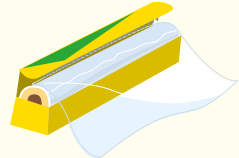
●金網や金ぐし、金属性の焦げ目つけ皿なども、火花が飛ぶため使えません。

✕ アルミホイル

●火花が飛ぶため使えません。ただし、肉や魚の解凍などで、部分的に電波を反射させて使うことがあります。

✕ 耐熱140℃未満のプラスチック

●高温になり、溶けます。

✕ ポリエチレン、メラミン、フェノール、ユリア樹脂

●電波で変質します。

✕ オーブンやグリル用以外のプラスチック

●高温になり、溶けます。

✕ ラップ

●高温になり、溶けます。

✕ 漆器

●塗りがはげたりひび割れたりします。

✕ 耐熱性のないガラス

●カットガラスや強化ガラスも溶けたり、割れたりします。

✕ 紙製品や木、竹製品

●針金を使っているものは燃えやすくなります。
●耐熱加工されているオーブンシートなどはパッケージの耐熱温度に従って使うことができます。

付属品

付属の角皿は、加熱方法によって使えない場合があります。

✕は使えません。

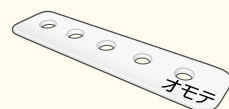
加熱方法	角皿
レンジ	✕
グリル	○
オーブン（発酵）	○

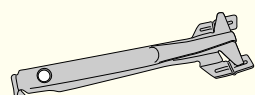
●角皿は、電波を使うレンジ加熱調理では、火花が飛ぶため使えません。

付属品・別売品

付属品

角皿 1枚★
品番：A0603-1L40

セラミックカバー 1枚★
品番：A6003-1J20

別売品

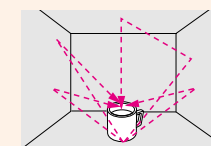
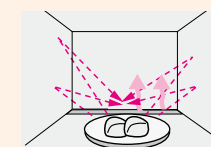
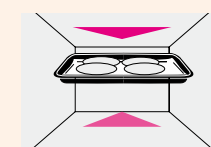
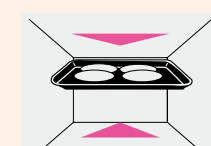
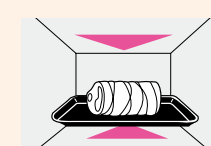
取っ手
品番：A0604-1E30
希望小売価格：840円(税込み)

転倒防止金具C
品番：A195A-1K20
希望小売価格：1,050円(税込み)
※地震対策としてもお使いください。

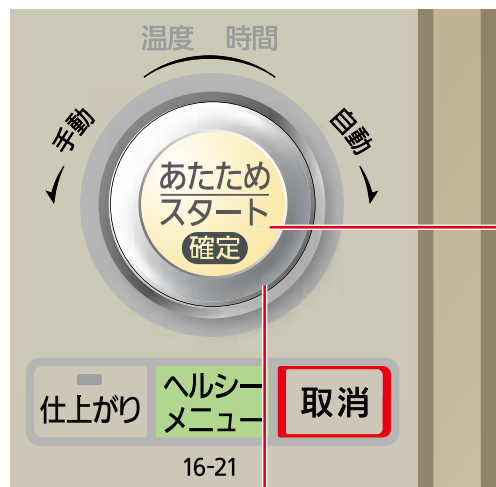
クエン酸(40g×5袋)
品番：SAN-200
希望小売価格：735円(税込み)
※食品添加物につき、食品衛生上無害です。

希望小売価格は2007年7月現在

●付属品や別売品は、販売店でお買い求めいただけます。
また、★印は、松下グループのショッピングサイト「パナセンス」でもお買い求めいただけます。
詳しくは「パナセンス」のサイトをご確認ください。

http://www.sense.panasonic.co.jp

加熱のしくみ

	加熱方法	加熱のしくみ	
レンジ	700～150W レンジ加熱	電波の作用で、食品の水分子が激しく衝突し合い摩擦熱を起こします。その結果、食品の表面と内部がほぼ同時に加熱されます。	■電波の性質 食品や水分には吸収。 陶器やガラスは透過。 金属には反射。
レンジ	300Wスチーム レンジ＋スチーム加熱	水受皿底面に内蔵されたスチームヒーターを加熱してスチームを発生させ、電波とスチームで食品を加熱し、しっとりふっくら仕上げます。 メニュー例：赤飯など	●スチームは、スタートして約40秒後に発生します。 ●調理時はスチームを発生させるため、ふた(ラップ)はしないで加熱します。
グリル	グリル(上段または下段) ヒーター加熱	上ヒーターで加熱します。庫内の温度を早く上げるため、下ヒーターも使用しています。オーブン料理の追加加熱にも使います。 メニュー例：魚の照り焼き・塩焼きなど	●加熱時間は、食品の分量が増えても電子レンジ調理ほど影響は大きくありません。様子を見ながら加熱してください。 ●脂が少ない魚は、焦げ色がつきにくくなります。
オーブン(発酵)	オーブン(上段) ヒーター加熱	上ヒーターと下ヒーターで加熱します。 メニュー例：クッキー・ロールケーキなど	●調理中に、ドアを開閉すると庫内温度が下がるため控えてください。 ●調理後は、焦がさないために、すぐに取り出します。 ●焼きムラが気になるときは、加熱途中で、食品の前後を入れ替えます。 ●「発酵」はスチームを使用しています。
オーブン(発酵)	オーブン(下段) ヒーター加熱	上ヒーターと下ヒーターで加熱します。 メニュー例：スポンジケーキ・バターロール・シュークリームなど	

ダイヤル／あたため・スタートボタンの基本操作

機能の説明　2つの操作方法があります

押すだけ

●あたためが始まります。

回して ▶ **押す**

●メニューを選んだり、温度や時間の設定、あたためやのみものの仕上がり温度が調節できます。

●選んだメニューや合わせた温度、時間を確定します。
●加熱をスタートします。

手動	自動メニュー・お手入れ					※2	
■手動メニュー	■自動メニュー				■お手入れ	■ヘルシーメニュー	
・レンジ（出力6段階）	1 スチームあたため	4 酒かん	7 チルドピザ	10 ホイル焼き	13 庫　内	16 ゆで野菜（葉果菜）	19 五色きんぴら
・グリル	2 スチーム解凍	5 フライあたため	8 グ ラ タ ン	11 茶わん蒸し	14 脱　臭	17 ゆで野菜（根　菜）	20 野菜のバター炒め
・オーブン（予熱あり/なし）	3 牛　乳	6 中華まんあたため	9 鶏肉のロースト	12 スポンジケーキ	15 水 受 皿	18 かぼちゃサラダ	21 ヘルシーフライ

左に回すと

手動メニュー※1が選べます。
●選んだメニューが表示部に表示されます。

右に回すと

自動メニューとお手入れが選べます。
●選んだメニュー番号が表示部に表示されます。

※1 レンジの出力やオーブン（発酵）の温度、加熱時間などを設定して調理することをいいます。
※2 ヘルシーメニューは「ヘルシーメニュー」ボタンを押して選びます。➡ P.40

基本の使いかた

※メニューごとの詳しい操作方法は各ページをご覧ください。
※お手入れの操作方法は46ページをご覧ください。

●食品を入れてから

あたためる

（食品をあたためるとき）

1「あたため・スタート」ボタンを押して加熱をスタートさせる

■仕上がり温度を変えるとき➡ P.23
■お好みで温度を変えるとき➡ P.24

自動で加熱する

（例：「5 フライあたため」で加熱するとき）

1 ダイヤルを右に回してメニューを選ぶ

2「あたため・スタート」ボタンを押して加熱をスタートさせる

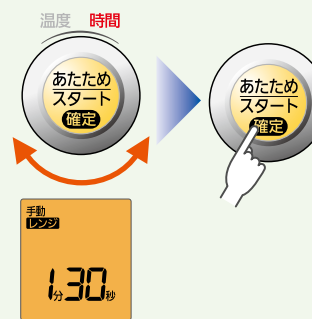
ダイヤルを回すごとに表示部のメニュー番号が進んでいきます。

■仕上がりを変えるとき➡ P.21
■追加加熱するとき➡ P.21
■ヘルシーメニューは「ヘルシーメニュー」ボタンを押して選びます。➡ P.40

手動で加熱する

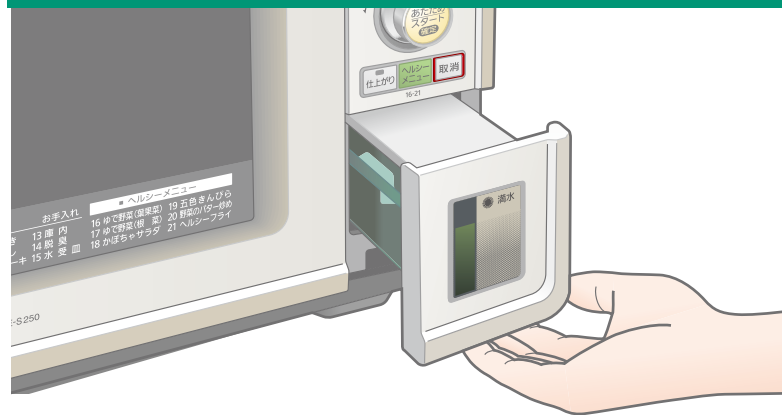
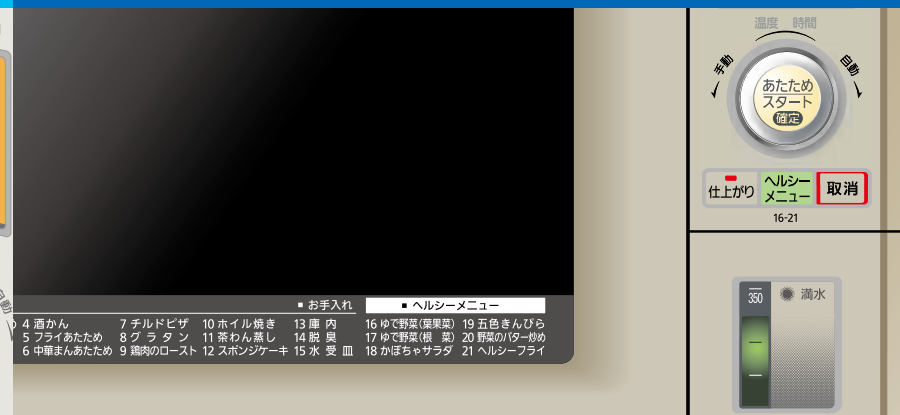
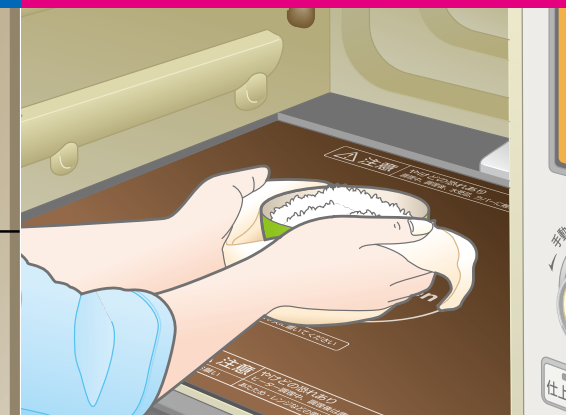
（例：「レンジ 600W 1分30秒」で加熱するとき）

1 ダイヤルを左に回してメニュー、出力を選び、押して確定する

2 ダイヤルを回して時間（または温度）を合わせ、押して加熱をスタートさせる

●「オーブン（発酵）」は、温度を合わせたあと、さらに時間を合わせて加熱をスタートさせます。

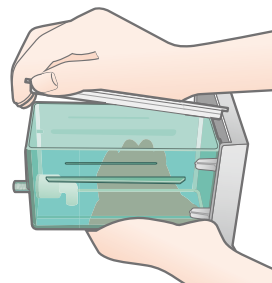
■追加加熱するとき➡ P.21
■予熱ありのとき➡ P.36

使いこなしのポイント

準備するとき

■スチームを使うときは

給水タンクの350の線(満水)まで水を入れる 水

①タンクカバーを引いて取り出す。

②ふたを開ける。
水を350の線(満水)まで入れる。
(水を入れ過ぎるとタンクカバーの
すき間に水がたまり、
こぼれることがあります)

③ふたをしっかり閉める。
(水漏れの原因になります)
水がこぼれないよう水平に持ち、奥に当たるまで差し込む。
(タンクが確実にセットできているかを確認する)

●水は、毎回入れ替えてください。
●塩素消毒されている水道水をおすすめします。
カビや雑菌が発生しやすくなるため、次の水を使うときは、毎回給水タンクを洗ってください。➡ P.44
●浄水器の水　●アルカリイオン水
●ミネラルウォーター　●井戸水など
(硬度の高い水は、水受皿(➡ P.11)が白くなることがあります)
●調理後は、クリーントレーにたまった水を、毎回捨ててください。
●タンクへの給水忘れを防ぐために、スチーム調理を選ぶと、表示部に「水確認」を点滅表示します。
タンクに水が入っていても表示します。
調理をスタートすると表示は消えます。

食品を入れるとき

■食品を用意して

食品は、容器に入れて庫内中央に置く

●加熱方法によっては、付属の角皿が必要です。➡ P.16
(レンジのときには使えません ➡ P.15)

■あたためや解凍などをするときは

庫内が冷めてから使う

●赤外線センサーをうまく働かせるためです。
オーブンやグリルの使用後、レンジの連続使用後など、庫内が熱いときは
赤外線センサーがうまく働かず「U50」を表示することがあります。➡ P.53

異常ではありません！
スチーム使用時は…
●蒸気がドアの周囲から少しもれることがあります。
●終了後、庫内底面にお湯または水滴がたまることがあります。
冷めてからふきんなどでふき取ってください。

設定するとき

■ダイヤルを回したとき、「あたため・スタート」ボタンを押したとき

ランプの点灯などで次の操作をご案内

(例:「1 スチームあたため」のとき)

「1 スチームあたため」を選ぶ　　スタートする

何も設定せずに「あたため・スタート」ボタンを押すと、すぐにあたためがスタートします。

●合わせることができる時間単位
(最大設定時間は、各使いかたのページをご覧ください)

●レンジ700W

10秒単位	30秒単位
10秒　5分	10分

●レンジ600〜300W、300Wスチーム、グリル

10秒単位	30秒単位	1分単位
10秒　5分	10分	…

●レンジ150W、オーブン(発酵)

30秒単位	1分単位	5分単位	10分単位
30秒	10分	30分	120分　…

■スタート後、温度や仕上がりを変えたいときは
●「仕上がり」ボタンのランプが点灯中(約14秒間)に、ボタンを押して仕上がりを変更できます。

●「温度」が点灯中(約14秒間)は、ダイヤルを回して仕上がり温度を変更できます。

調理したあとは

■取り出すときは

熱いので気を付ける

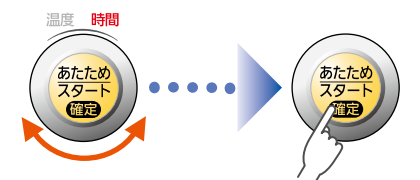
●角皿は、必ずお手持ちのミトンなどを使って、両手で取り出してください。
(取り出したら、熱に弱いものの上に置かない)

お手持ちのミトンなどを使って取り出す

●庫内に取り忘れがあると、「ピッピッ」と2分おきにブザーが鳴ります。(6分間)
●熱くなった容器は、ふきんなどを使って、取り出してください。

■加熱が足りないときは

追加加熱できます

加熱終了後、「時間」が点滅中(6分間)に追加時間を合わせて、スタートします。

●追加できる時間
●自動調理：最大10分まで
●手動調理：各使いかたのページの最大設定時間をご覧ください。
●「時間」の点滅が消えたときは、各加熱方法の手順に従って、様子を見ながら、再度加熱してください。
●「あたため」、「3 牛乳」と「4 酒かん」のときは、「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱してください。

あたためる あたため／スチームあたため

スピーディーに
あたためる
「あたため」

調理済みのおかずや
ごはん類を、自動で
すばやくあたためます。

レンジ加熱

1 食品を入れる

- 100～500gまで。
- 食品により、ラップをする。
  ➡ P.27
- 市販の冷凍食品などの
  加工食品は、パッケージの
  指示に従う。
- スープやみそ汁は
  マグカップを使わない。
  （沸とうするおそれ）
- 食品の分量に合った
  耐熱容器で。

2 「あたため」ボタンを押す

設定温度

- 現在温度は
  - 約50秒後から表示します。
  「あたため・スタート」ボタンを
  押すと設定温度が
  確認できます。（約3秒間）
  （短い時間で終了するときは、
  表示しない場合があります）
  - 0℃未満は表示しません。

■仕上がり温度を変えるとき
「温度」が点滅または点灯中（約14秒間）に
ダイヤルを回して変更できます。
「仕上がり」ボタンを押しても変更できます。

- 45～90℃まで。
  工場出荷時の設定は70℃。
  - 温度の目安➡ P.24
- メモリー機能
  55～75℃に設定の場合、
  その温度は記憶され、
  次回のあたため時に
  表示されます。

■終了後にあたため足りないとき
取り出して混ぜたり、並べ替えなどをして
「レンジ」600Wで、様子を見ながら加熱します。
➡ P.42

注意

100g未満の食品は
45～90℃設定であたためない

赤外線センサーが検知できずに、
発煙・発火するおそれがあります。
「レンジ」600Wで様子を見ながら
加熱してください。（➡ P.42）

タンクの350の線（満水）
まで水を入れる➡ P.20

しっとりふっくら
あたためる
「1 スチームあたため」

スチームで食品の乾燥を
防いで、しっとり、
ふっくらあたためます。
「あたため」より、時間は
やや長くかかります。

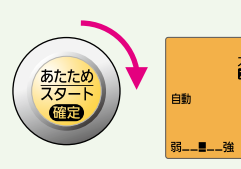
レンジ＋スチーム加熱

1 食品を入れる

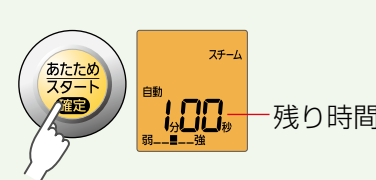
- 100～500gまで。
- ラップはしない。
- 市販の冷凍食品などの
  加工食品は、パッケージの
  指示に従う。

お願い

連続使用するときは、
赤外線センサーをうまく
働かせるために、
ドアや庫内をふいてください。

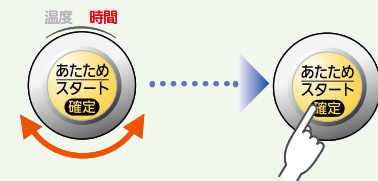
2 自動メニュー「1」を選ぶ

■仕上がりを変えるとき

- 小さな切り身魚やししゃもなどは、
  脂の具合や形状によって
  はじけることがあるので、
  「弱」で。
- スタート後も「仕上がり」ボタンのランプが
  点灯中（約14秒間）は、ボタンを押して
  仕上がりを変更できます。
  ダイヤルで変更することもできます。

3 スタートする

- 残り時間は途中から表示します。
  （短い時間で終了するときは、
  表示しない場合があります）

■終了後にあたため足りないとき
- 「時間」が点滅中（6分間）に

1 追加加熱時間（最大10分）
を合わせて

2 スタートする

- 「時間」の点滅（6分間）が消えたときは
  取り出して混ぜ、「レンジ」300Wで加熱します。

■調理終了後、別の操作をしたいとき
「取消」ボタンを押してから操作してください。

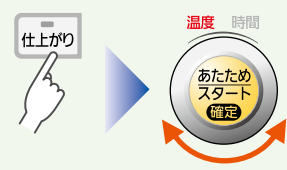
次ページへつづく

あたためる お好み温度

－10～90℃の
お好み温度に
「お好み温度」

人肌にしたい
ベビーフードや、
カチカチに凍った
アイスクリームなども
食べやすくできます。

レンジ加熱

1 食品を入れる

●食品により、ラップをする。
➡ P.27
●食品の分量にあった耐熱容器で。

2 「仕上がり」ボタンを押し、ダイヤルで温度を合わせる

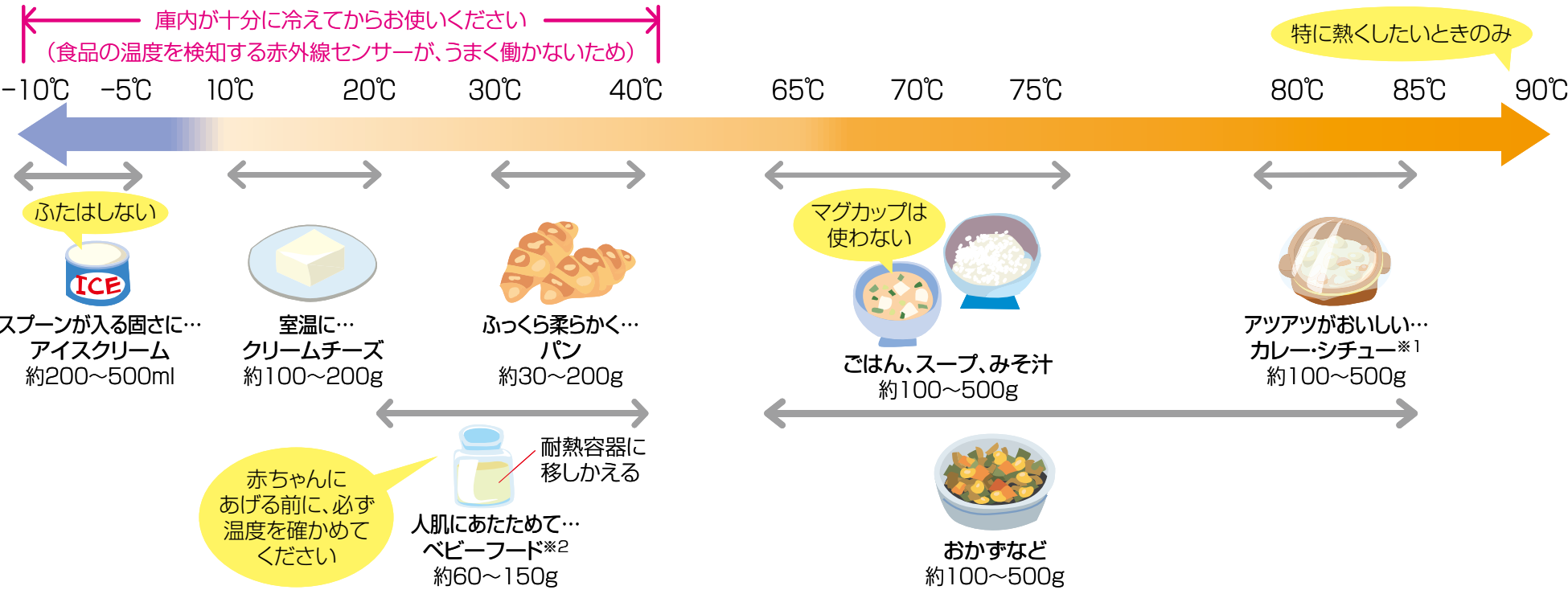
●－10～90℃まで。
「仕上がり」ボタンを押すと
40℃を表示します。
●メモリー機能（➡ P.23）はありません。

3 スタートする

●設定温度が表示されます。
●現在温度は約50秒後から表示します。
「あたため・スタート」ボタンを押すと
設定温度が確認できます。（約3秒間）
（短い時間で終了するときは、表示しない
場合があります）
●0℃未満は、表示しません。

⚠ 注意

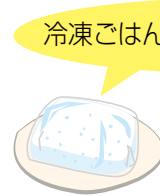
100g未満の食品は
45～90℃設定であたためない
赤外線センサーが検知できずに、
発煙・発火するおそれがあります。
「レンジ」600Wで様子を見ながら
加熱してください。（➡ P.42）

■食品とお好み温度の目安（5℃きざみで合わせられます）

※1　冷凍カレーやシチューは「レンジ」600Wで加熱後、混ぜてください。
※2　冷凍したものは、あたためられません。

あたためる あたためのコツ

上手にあたためるコツ

■液体は混ぜて、固体は厚みを均一に！

●加熱の前後に混ぜる

●必ず、耐熱性の平皿にのせてあたためる。
●薄く、平らにしておく（約2～3cm厚さにする）
●ラップの重なりは下に

■次のようなものは、「あたため」では上手にあたためられません。
それぞれの参照ページをご覧ください。

●100g未満の食品

発火・発煙する

●コンビニ弁当など
耐熱の弱い容器に入った食品

容器の変形

➡「レンジ」600Wで（P.42）

●冷凍食品（肉だんごなど、タレのついたもの）、冷凍パン、冷凍カレーなど
➡「レンジ」600Wで（P.42）

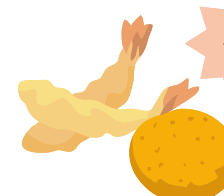
●はじけやすい食品
➡いかは「レンジ」300Wで（P.42）

はじける

➡粒入りのコーンクリームスープはラップをして「レンジ」600Wで（P.42）

●牛乳、コーヒー、水、酒
➡「3 牛乳、4 酒かん」で（P.28）

●肉まん・あんまん
➡「6 中華まんあたため」で（P.28）

●フライ・天ぷら
➡「5 フライあたため」で（P.30）

●乾干物、冷凍ゆで野菜、ポップコーンなど
➡「レンジ」600Wで（P.42）

■次のようなものをあたためるときは、注意が必要です。

●市販の冷凍食品などの加工食品は、パッケージの指示に従う。

●カレーやシチューは具がはじけるので必ずラップをし、深めの容器に入れて、80℃に設定してあたためてください。また、加熱後必ず混ぜてください。

●おかずや汁ものは、口の広い、浅めの容器をお使いください。

●厚みや形状の不均一な食品、分量に合わない器を使うと、うまくあたたまりません。

●次の食品は、2品以上で同時にあたためないでください。
- ●分量や温度に差がある食品
- ●ごはんとカレーなど、仕上がり温度が異なる食品
- ●から揚げやしゅうまいなど、小さくて油を多く含む食品
- ●ソース・タレのかかった食品
- ●みそ汁やスープなどの汁ものと、ごはんやおかずなどの食品
- ●1つの食品が、300gを超えるもの

ラップをする／しないのコツ

ラップをするのは…

「蒸しもの・冷凍もの」など

●水分を逃がさずしっとりさせたい食品や、はじけやすい食品など。

- ●しゅうまいなどの蒸しもの
- ●カレー・シチュー
- ●煮魚
- ●タレがかかった加工食品
- ●冷凍ごはん
- ●冷凍食品（フライを除く）

（スチームを使ったあたためでは、ラップは必要ありません）

ラップをしないのは…

「焼きもの・揚げもの・いためもの・汁もの」など

●水分を逃がして、パリッとさせたい食品や、十分に水分のある食品など。

- ●ごはん
- ●みそ汁・スープ
- ●野菜いため
- ●焼きそば
- ●ハンバーグ
- ●焼き魚
- ●フライ・天ぷら
- ●肉じゃが

■ラップはできるだけ食品にぴったりつけましょう

ラップが浮いていると、赤外線センサーが食品の温度をうまく検知できず、上手にあたためられないことがあります。

■ラップの重なりは下にしましょう

重なりを上にすると上手にあたたまりません。

あたためる のみもの／中華まん

食品の量と置きかたに
注意しましょう

のみものを あたためる

「3 牛乳」
「4 酒かん」

牛乳やコーヒー、
お酒などを、あたためる
ことができます。

レンジ加熱

1 のみものを置く

●容器の8分目まで入れる。
（少量では沸とうするおそれ）
●加熱の前後は、必ず混ぜる。
●2杯以上は、分量をそろえる。
●広口で背の低い容器を使う。

2 自動メニュー「3」か「4」を選び 杯数または本数を合わせる

3 牛乳 : 牛乳、コーヒー、水など
4 酒かん : 酒

自動 3 - 1 杯

●同じ設定温度でも、牛乳と酒では
あたたまりかたが異なるため、
メニュー番号を正しく選んでください。

■仕上がり温度を変えるとき
●「仕上がり」ボタンを押したあとダイヤルで変更できます。

（3 牛乳）
工場出荷時の
温度：60℃
変更できる温度
範囲：35〜70℃

（4 酒かん）
工場出荷時の
温度：50℃
変更できる温度
範囲：40〜60℃

●容器の形状によって仕上がりが変わるため、仕上がり温度で
調節してください。
●スタート後も「温度」が点灯中（約14秒間）は、ダイヤルを回して
仕上がり温度を変更できます。
（「仕上がり」ボタンを押しても変更できます）
●変えた温度は記憶され、次回のあたため時に表示します。
杯数・本数は記憶されませんので、そのつど設定してください。
●牛乳の50℃と酒かんの50℃は仕上がり温度が異なることが
あります。それぞれのメニュー番号を正しく選んでください。

■個数に合わせた置きかたがあります

●端に置かないで
ください。
沸とうのおそれが
あります。

3 スタートする

あたため スタート 確定　自動 現在約 50℃

●現在温度は約50秒後から
表示します。
「あたため・スタート」ボタン
を押すとメニュー番号と
杯数または本数を表示し、
その後、設定温度が
確認できます。
（約3秒間ずつ表示）

■あたため足りないとき
「レンジ」600Wで
様子を見ながら、
加熱します。

中華まんを あたためる

水 タンクの350の線（満水）
まで水を入れる➡ P.20

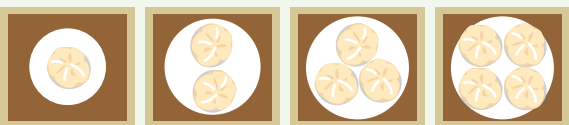
「6 中華まんあたため」

市販の中華まんを、
フワッと仕上げます。
手作りのものはうまく
あたたまりません。

（加熱時間の目安　冷蔵4個：約8分、冷凍4個：約12分）

1 食品を入れる

●ふたやラップはしない。
●平皿にのせる。

■個数に合わせた置きかたがあります

2 自動メニュー「6」を選び、 個数を合わせる

●分量は一度に1〜4個まで。
●1個の重さ は70〜120gまで。

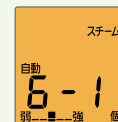
3 大きさや重さに合わせて仕上がりを選ぶ（5段階）

仕上がり　弱--■--強

●スタート後も「仕上がり」
ボタンのランプが点灯中
（約14秒間）は、ボタンを押して
仕上がりを変更できます。
「仕上がり」ボタンを押したあと
ダイヤルで変更することもできます。

	弱〜やや弱	中	やや強〜強
中華まん	70〜90g	約5cm 約8cm 90〜100g	約6cm 約9〜10cm 100〜120gまで
あんまん	約90g	―	―

●70g未満や120gを超えるもののあたためは
うまくできません。➡ P.50

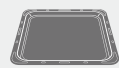
4 スタートする

■追加加熱するとき➡ P.21
「時間」の点滅（6分間）が消えたときは、
「レンジ」300Wスチームで、様子を
見ながら加熱します。

■調理終了後、別の操作をしたいとき
➡ P.23

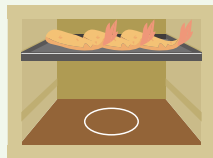
■手動であたためるとき
「レンジ」300Wスチームで、
加熱時間を合わせる。➡ P.43

あたためる（揚げもの）／解凍する（スチーム解凍）

フライや天ぷらを
あたためる
「5 フライあたため」

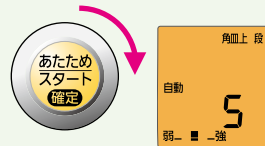
調理済みのフライや天ぷらなどを、サクッと揚げたてのようにあたためます。

角皿
ヒーター加熱

（加熱時間の目安　約12分）

1 食品を入れる

（上段）

- ラップはしない。
- 種類の違う食品を同時にあたためるときは、厚みと重さをそろえる。
- 食品は角皿に直接のせる。（オーブンシートも使えます）

お願い
冷凍のものはあたためられません。

2 自動メニュー「5」を選ぶ

3 種類や重さに合わせて仕上がりを選ぶ（3段階）

- スタート後も「仕上がり」ボタンのランプが点灯中（約14秒間）は、ボタンを押して仕上がりを変更できます。「仕上がり」ボタンを押したあとダイヤルで変更することもできます。

	弱	中	強
フライ	–	100～400g	400～600g
天ぷら	かき揚げなどの焦げやすいもの		–

- 100g以下のものや、400g以上の天ぷらのあたためはうまくできません。

4 スタートする

- 天ぷらなどの底面がべたつくときは、キッチンペーパーなどで油分を取ってください。

■追加加熱するとき
「時間」が点滅中(6分間)に追加時間を合わせて、スタートします。

■調理終了後、別の操作をしたいとき
「取消」ボタンを押してから操作してください。

タンクの350の線(満水)まで水を入れる
➡ P.20

肉や魚を
解凍する
「2 スチーム解凍」

冷凍庫で保存していた肉や魚を、スピーディーに自動で解凍します。

レンジ＋スチーム加熱

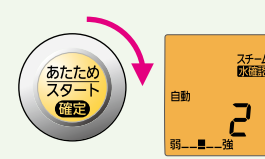
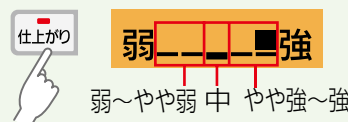
冷凍庫から出してすぐに解凍してください。

1 食品を入れる

（発泡スチロールのトレーのまま入れる）

- ラップはしない。
- トレーがなければ、耐熱性の平皿で。
- 分量は約100～500gまで。
- 100gは仕上がりを「やや弱」に。500gは仕上がりを「やや強」に。さしみは仕上がりを「弱」に。
- 薄い･細い部分にアルミホイルを巻くと変色や煮えを防ぐことができます。

お願い
赤外線センサーをうまく働かせるために、庫内は十分に冷まし、水滴などがついているときはふき取ってください。

2 自動メニュー「2」を選ぶ

■仕上がりを変えるとき（5段階）

- スタート後も、「仕上がり」ボタンのランプが点灯中（約14秒間）は、ボタンを押して仕上がりを変更できます。「仕上がり」ボタンを押したあとダイヤルで変更することもできます。
- 形状や開始温度によって、部分的に煮えることがあります。
- 肉の細切り、いかに切り目を入れるなど包丁で切れる固さにするときは「弱」で解凍してください。

3 スタートする

■追加加熱するとき ➡ P.21
- 「時間」の点滅（6分間）が消えたときは、「レンジ」150Wで様子を見ながら加熱します。
- 給水タンクの水がないときは、固めの仕上がりになります。

■調理終了後、別の操作をしたいとき
「取消」ボタンを押してから操作してください。

■手動で解凍するとき
「レンジ」150Wで加熱時間を合わせる。➡ P.42

■上手に解凍するには、まず上手な冷凍から！
- 新鮮な食材を選びましょう。
- 薄く（3cm以下）、平たく、重ねずに厚みをそろえてください。
- 1回分ずつ（約300gまで）に分けてください。
- ラップでしっかり密封してください。

■次のような食品は、上手に解凍できません。
- 冷凍庫から出して長い間放置した食品。
- 冷凍庫から冷蔵庫へ移した食品。
- 分量が100g未満の食品。
  ➡「レンジ」150Wで様子を見ながら解凍します。➡ P.42
- ゆでて冷凍した野菜。
  ➡「レンジ」600Wで時間を合わせて解凍します。➡ P.42

ゆでる ヘルシーメニュー

ゆでる
「16 ゆで野菜(葉果菜)」

ほうれん草、なすなどの葉果菜をゆでます。

レンジ加熱

〈葉菜〉100～500gまで(ほうれん草や小松菜などは300gまで)

●ほうれん草、小松菜
- 葉と茎を交互に重ねる
- 太い茎には十文字に切り込みを入れる

●キャベツ
- 固い芯を取る
- 大きさをそろえて切る

➡ 加熱後、流水にさらし、アクを取る。

●アスパラガス
- 穂先と根元を交互に重ねる

➡ 加熱後、手早く冷水にとる。

ラップに包んでから…

耐熱性の平皿へ

ラップの重なり合う部分を下にする

〈果花菜〉100～500gまで

●なす、かぼちゃ
- 大きさをそろえて切り、塩水につける
- 大きさをそろえてやや厚めに切る

●ブロッコリー、カリフラワー
- 小房に分け、塩水につける

耐熱性の平皿に並べてからラップをかける

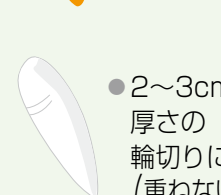
●容器に水をはって加熱しない。
●洗ったときの水分は残しておく。
●ラップは、何重にもおおわない。

ゆでる
「17 ゆで野菜(根菜)」

じゃがいも、大根などの根菜をゆでます。

レンジ加熱

〈根菜〉100g～1kgまで(にんじん、大根は500gまで)

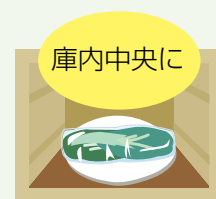
●にんじん、大根
- 輪切り、いちょう切りに
- 2～3cm厚さの輪切りに(重ねないで皿にのせる)

●じゃがいも、さつまいも、さといも
- そのまま洗って使う
- 切って使うときは、皮をむき大きさをそろえる(重ねないで皿にのせる)

➡ 加熱後は、ムラ解消のため約5分蒸らしてください。

■置きかた
じゃがいも2個の場合

耐熱性の平皿に並べてからラップをかける

●容器に水をはって加熱しない。
●洗ったときの水分は残しておく。
●ラップは、何重にもおおわない。

1 食品を入れる

●次の場合は、「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱する。➡ P.42
- 100g未満のとき
- 大きめに切ったとき
- 厚めに切ったとき

2 「ヘルシーメニュー」ボタンを押して、「16」か「17」を選ぶ

■仕上がりを変えるとき(3段階)

仕上がり　弱_ _ ■強

●スタート後も、「仕上がり」ボタンのランプが点灯中(約14秒間)は、ボタンを押して仕上がりを変更できます。「仕上がり」ボタンを押したあとダイヤルで変更することもできます。

●季節や野菜の状態により仕上がりが異なります。

3 スタートする

根菜は、加熱後約5分蒸らす。(ムラ解消のため)

■追加加熱するとき➡ P.21
「時間」の点滅(6分間)が消えたときは、「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱します。

■調理終了後、別の操作をしたいとき➡ P.23

●取り出すときは皿が熱くなっているので、ふきんなどを使って、取り出してください。
●アクの強い野菜は、加熱前や加熱後、水にさらして、アク抜きをしてください。
●彩りをよくしたいときは、加熱後流水にさらして色止めしてください。

お願い

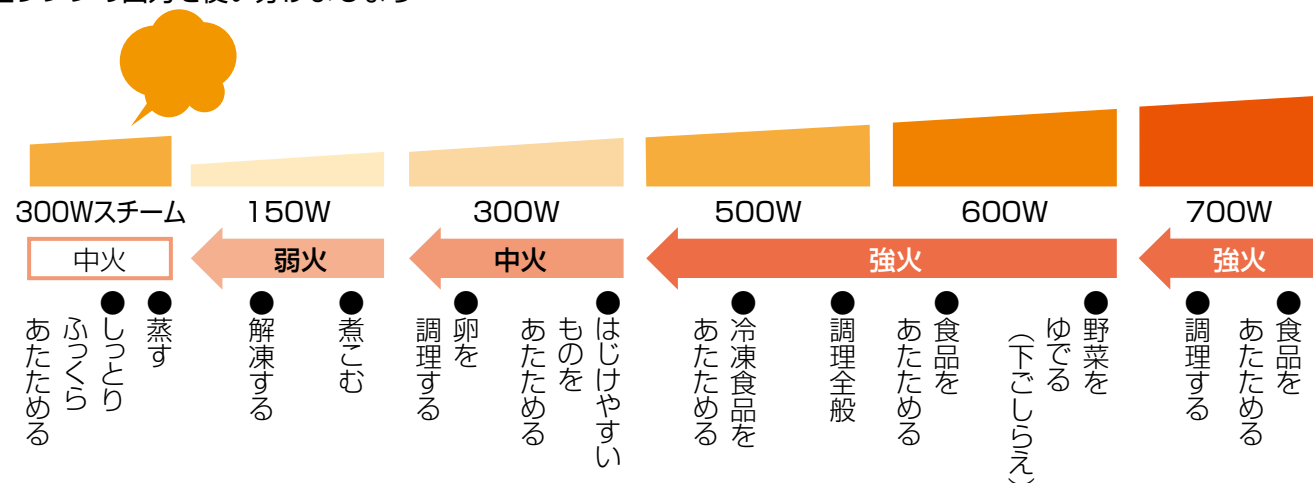
薄く切ったもの、小さく切ったもの(にんじんやミックスベジタブル)などの少量加熱は火花が出て焦げることがあります。
水にくぐらせて耐熱性の皿に並べ、ラップをして「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱してください。

⚠ 注意

ヘルシーメニューの「ゆで野菜」ではふた、およびふた付きの容器は使用しない

容器にふたをして加熱すると、赤外線センサーが検知できずに、食品が発煙や発火するおそれがあります。

加熱する レンジ

■レンジの出力を使い分けましょう

■出力ごとの最大設定時間

700W	10分
600〜300W	30分
150W	300分
300Wスチーム	15分

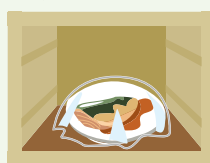
●連動調理も最大設定時間は変わりません。
●合わせることができる時間単位➡ P.21

お願い

食品を加熱しすぎると発煙・発火することがあります。
調理中、様子を見ながら加熱してください。

加熱する 「700〜150W」

あたためや煮るなど、自分で出力や時間を設定して、加熱します。

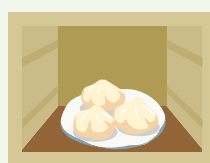
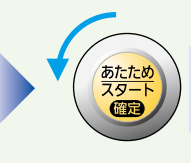
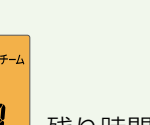
レンジ加熱

●食品により、ラップが必要。➡ P.27

■追加加熱するとき➡ P.21
■調理終了後、別の操作をしたいとき➡ P.23

タンクの350の線（満水）まで水を入れる➡ P.20

しっとりと 加熱する 「300Wスチーム」

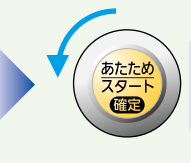
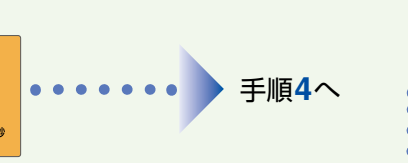
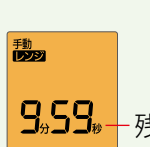
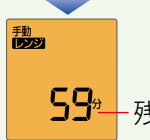
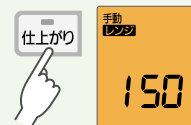
あさりの酒蒸しなど、レンジ加熱にスチームを足して、しっとりと加熱します。

レンジ＋スチーム加熱

●ラップはしない。

■追加加熱するとき➡ P.21
■調理終了後、別の操作をしたいとき➡ P.23

強火と弱火を組み合わせて 加熱する 「連動調理」

かぼちゃの煮ものなど、最初に強火でひと煮たちさせ、弱火で煮こむ料理に使います。

レンジ加熱

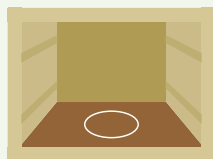
（例：600Wで10分→150Wで60分）

●食品により、ラップまたはふたが必要。
●700〜150Wで設定が可能です。
●150Wの設定のみ可能です。

■追加加熱するとき➡ P.21
■調理終了後、別の操作をしたいとき➡ P.23

オーブンで焼く オーブン

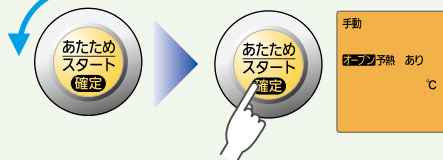
予熱してから
焼く
「オーブン予熱あり」

パンやお菓子などは、
庫内をあらかじめ
あたためてから、食品を
入れて焼き上げます。

角皿
ヒーター加熱

(例: 190℃で20分焼くとき)

1 庫内に何も入れない

●角皿や食品を入れて予熱すると焼き上がりが悪くなります。
●トーストを焼くときのみ、角皿を下段に入れて予熱します。
➡ P.60

2 オーブン予熱ありを選び、確定する

3 温度を合わせる

●100～250℃まで。
工場出荷時の設定は170℃
(庫内が約210℃以上のときは➡ 右記参照)

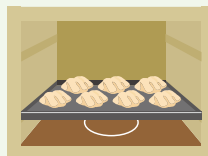
4 スタートする
(庫内をあたためる)

予熱完了へ

●予熱時間の目安
150℃: 約7分、200℃: 約11分、250℃: 約16分
●スタート後、「あたため・スタート」ボタンを押すと庫内が100℃以上であれば現在温度が表示されます。(約3秒間)

(ピッピッと鳴って予熱完了)

●「予熱完」と表示される。
(予熱スタートから約50分間予熱を保持します)

5 予熱が完了したら食品を入れる

(上段または下段)

6 時間を合わせる

●最大設定時間 120分
■合わせることができる時間単位
➡ P.21

予熱なしで
焼く
「オーブン予熱なし」

ホイル焼きなど、
始めから食品を入れて
予熱なしで焼き上げます。

角皿
ヒーター加熱

(例: 190℃で20分焼くとき)

1 食品を入れる

(上段または下段)

2 オーブン予熱なしを選び、確定する

3 温度を合わせて確定する

●100～250℃まで。
(庫内が約210℃以上のときは➡ 右記参照)
●調理中も変更できます。

4 時間を合わせる

●最大設定時間 120分
■合わせることができる時間単位➡ P.21

角皿は、高温になるため、
お手持ちのミトンなどを使い、
両手で取り出してください。
(やけどに注意)

スタートする

●温度は調理中も変えられます。
●スタート後、「あたため・スタート」ボタンを押すと設定温度が確認できます。(約3秒間)
●終了後は、すぐに電源プラグを抜かないでください。電気部品保護のため、約15分間ファンが回ります。
●庫内が約210℃以上の場合は、電気部品保護のため、220℃以上の設定はできません。

■追加加熱するとき➡ P.21
「時間」の点滅(6分間)が消えたときは、「オーブン予熱なし」で加熱します。

■調理終了後、別の操作をしたいとき➡ P.23

発酵させる オーブン ／ グリル で焼く グリル

タンクの350の線（満水）まで水を入れる➡ P.20

発酵させる

「オーブン 35℃・40℃」

スチームの効果で、霧吹きやラップをしなくても発酵させることができます。

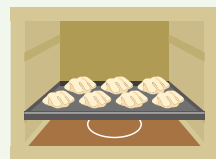
角皿

スチーム＋ヒーター加熱

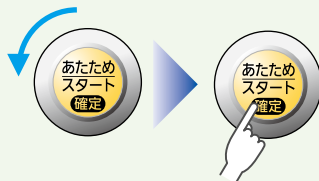
（例：35℃で30分発酵させるとき）

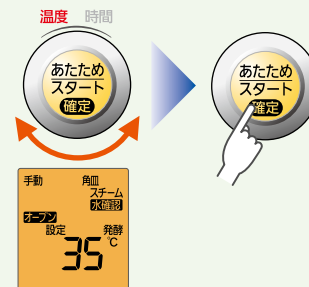
1 食品を入れる

（上段または下段）

2 オーブン予熱なしを選び、確定する

3 温度を合わせて確定する

4 時間を合わせる

5 スタートする

お願い

設定温度が35℃のとき、室温がこの温度に近い、あるいは室温がこの温度より高い場合（夏場など）に、スチームが十分に出ないことがあります。
様子を見ながら霧吹きをしてください。

- 35・40℃のいずれかに合わせます。
- 発酵中は、温度変更できません。

- 最大設定時間　120分

■合わせることができる時間単位 ➡ P.21

- 冬場など室温が低いときは、長めに設定し、生地の温度をはかりながら発酵させてください。

- 発酵温度を保持するために、庫内灯は消灯しています。
- 食品や室温などにより、庫内温度が変わるため様子を見ながら発酵の温度や時間を調節したり、霧吹きをしてください。
- スタート後、設定温度の確認ができます。➡ P.37

■追加発酵するとき➡ P.21

■調理終了後、別の操作をしたいとき ➡ P.23

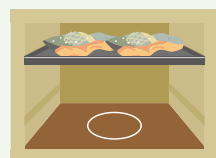
魚などを焼く

「グリル」

裏返す手間なく焼きます。
また、上面だけに、焦げ色を追加したいときなどに便利です。

角皿

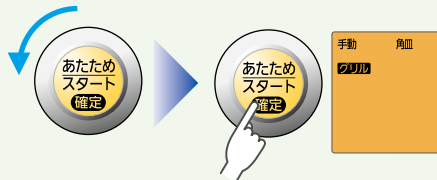
ヒーター加熱

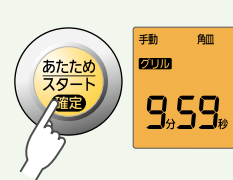
1 食品を入れる

（上段または下段）

2 グリルを選び、確定する

3 時間を合わせる

4 スタートする

角皿は、高温になるため、お手持ちのミトンなどを使い、両手で取り出してください。（やけどに注意）

- 最大設定時間　30分

■合わせることができる時間単位➡ P.21

- 調理後はすぐに電源プラグを抜かないでください。➡ P.13

■追加加熱するとき➡ P.21

■調理終了後、別の操作をしたいとき➡ P.23

自動で調理する

メニューに適した加熱方法と時間を自動でコントロール。
おいしい料理が作れます。

■メニュー一覧

	メニュー番号	メニュー名	(スチーム使用)	参照ページ	予熱
自動メニュー	1	スチームあたため	水	P.22	–
	2	スチーム解凍	水	P.30	–
	3	牛乳※		P.28	–
	4	酒かん※		P.28	–
	5	フライあたため		P.30	–
	6	中華まんあたため※	水	P.28	–
	7	チルドピザ		P.62	–
	8	グラタン		P.84、85	–
	9	鶏肉のロースト		P.92、93	
	10	ホイル焼き		P.86	
	11	茶わん蒸し※	水	P.83	–
	12	スポンジケーキ	水	P.81	あり
ヘルシーメニュー	16	ゆで野菜(葉果菜)		P.32、96	–
	17	ゆで野菜(根菜)		P.32	–
	18	かぼちゃサラダ		P.100	–
	19	五色きんぴら		P.102	–
	20	野菜のバター炒め		P.101	–
	21	ヘルシーフライ		P.95	–

水: 給水タンクの350の線(満水)まで水を入れる➡ P.20
※ 杯数、本数、わん数や個数を選ぶ必要があります。

以下は、メニューの基本的な使いかたです。

自動調理する
「自動メニュー」1～11

■仕上がりを変えるとき
●「仕上がり」ボタンを押す(3または5段階)
スタート後も「仕上がり」ボタンのランプが点灯中(約14秒間)は、ボタンを押して仕上がりを変更できます。「仕上がり」ボタンを押したあとダイヤルで変更することもできます。
●牛乳、酒かんは、スタート後、「温度」が点灯中(約14秒間)に、ダイヤルを回して仕上がり温度を変更できます。(「仕上がり」ボタンを押しても変更できます)

「予熱あり」で
自動調理する
「自動メニュー」12

ヘルシーメニューで調理する
「ヘルシーメニュー」16～21

ボタンのみで操作をします。

●「ヘルシーメニュー」ボタンを押しつづけても選ぶことができます。
●ヘルシーメニューはダイヤルでは選べません。

手動で調理するとき

●自分で時間などを合わせて調理するときの設定温度・時間の目安です。
●食品を加熱しすぎると発煙・発火することがあります。調理中、様子を見ながら加熱してください。

レンジ調理(あたため)

「レンジ」600W

種類	メニュー名	分量	設定時間 レンジ600W	ラップ ふた
室温・冷蔵	冷やごはん	1杯(150g)	約50秒〜1分	—
	チャーハン	1人分(250g)	約2分30秒	—
	どんぶりもの	1人分(350g)	約3〜5分	有
	みそ汁	1杯(150ml)	約1分〜1分30秒	—
	カレー・シチュー	1人分(300g)	約2分30秒	有
	ポタージュスープ	1杯(180ml)	約2分	—
	煮魚	1切れ(100g)	約1分	有
	野菜の煮もの	1人分(150g)	約1分30秒	—
	焼き魚	1切れ(80g)	約50秒	—
	ハンバーグ	1個(80g)	約1分〜1分20秒	—
	野菜いため	1人分(200g)	約2分〜2分30秒	—
	スパゲティ・焼きそば	1人分(250g)	約3〜4分	—
	ハンバーガー	1個(100g)	約30〜40秒	—
	バターロール	1個(40g)	約10秒	—
	牛乳	1杯(200ml)	約1分40秒	—
	コーヒー	1杯(150ml)	約1分30秒	—
	お酒	1本(180ml)	約1分	—
	さくら干し	1枚(35g)	約30〜40秒	—
	お弁当	500g	約1分30秒〜2分	—
	コロッケ	1個(100g)	約20〜30秒	—
冷凍	ごはん(固まり)	1杯分(150g)	約2〜3分	有
	ピラフ(パラパラのもの)	1袋(250g)	約4〜5分	有
	カレー・シチュー	1人分(150g)	約3〜4分	有
	ポタージュスープ	1人分(300g)	約4〜5分	有
	ハンバーグ	1個(100g)	約3分〜3分30秒	有
	しゅうまい	15個(220g)	約4〜5分	有
	肉だんご(甘酢あんかけ)	1袋(200g)	約6〜7分	有
	フライ(揚げて冷凍したもの)	3個(80g)	約1分〜1分30秒	—
	ホットケーキ	1枚(60g)	約30秒〜1分	—
	パン(バターロール)	1個(30g)	約20〜30秒	—
	ミックスベジタブル	100g	約2分〜2分30秒	有
	さやいんげん	100g	約2分30秒〜3分	有
	さといも	100g	約3分〜3分30秒	有

・いかやえびなどの揚げものは、「レンジ」300Wであたためてください。
　3個(150g)で約40秒〜1分です。
・パンのあたためは、時間がたつと固くなるので召し上がる直前に。
・コーヒーの設定時間は、加熱前の温度が室温(約20〜25℃)のときの時間です。
・ポップコーン(レンジ用)はパッケージの加熱方法に従ってください。
・お弁当は、ラップやふたを必ず外し、アルミケース、ゆで卵やしょうゆ、ソースの入った容器は、取り出してください。(火花が出たり、破裂したりするおそれがあります)
・冷凍食品は、冷凍庫から出して時間のたったもの(温度が上がった食品)は、設定時間を控えめにしてください。

レンジ調理(解凍)

「レンジ」150W

素材名	分量	設定時間 レンジ150W	ラップ ふた
ひき肉	300g	約5〜8分	—
薄切り肉	300g	約5〜8分	—
厚切り肉	200g	約3〜6分	—
鶏もも肉(骨なし)	200g	約3〜6分	—
鶏もも肉(骨付き)	200g	約4〜7分	—
えび	10尾(約200g)	約1〜3分	—
いか(ロール)	100g	約1〜2分	—
まぐろ(ブロック)	200g	約2〜4分	—
一尾魚	1尾(約300g)	約3〜5分	—
切り身魚	1切れ(約100g)	約1〜2分	—

・冷凍庫から出して時間のたったもの(温度が上がった食品)は、設定時間を控えめにしてください。

レンジ調理(野菜の下ごしらえ)

「レンジ」600W

素材名	分量	設定時間 レンジ600W	加熱前 アク抜き	加熱後 色止め
ほうれん草	200g	約2分〜2分30秒	—	要
キャベツ	100g	約1分30秒	—	—
小松菜	200g	約2分〜2分30秒	—	要
チンゲン菜	200g	約1〜2分	—	要
もやし	100g	約1分〜1分30秒	—	—
グリーンアスパラガス	100g	約1分30秒〜2分	—	要
なす	100g	約1〜2分	要	要
ブロッコリー	100g	約1〜2分	要	要
さやいんげん	100g	約1分30秒	—	要
かぼちゃ	200g	約2〜3分	—	—
じゃがいも	1個(150g)	約3〜4分	—	—
さつまいも	1本(200g)	約4〜5分	—	—
さといも	5個(200g)	約4〜5分	—	—
にんじん	100g	約1〜2分	—	—

・アク抜き…加熱前水にさらす。
・色止め…加熱後流水にさらす。

ゆでて冷凍した野菜の解凍

「レンジ」600W

素材名	分量	設定時間 レンジ600W	ラップ ふた
ミックスベジタブル	100g	約1分40秒	—
さやいんげん	100g	約2分	—

・あとで調理しやすいように、氷が溶ける程度まで解凍してください。
・大きさがまちまちの場合は、設定時間を控えめにして、解凍できたものから取り出します。

300Wスチーム調理(あたため)

「レンジ」300Wスチーム

レンジ300Wを使用しています。
水分を補い、しっとり・ふっくらあたためたいものや、固くなりやすいおかずのあたためにおすすめです。(ラップなし)

メニュー名	分量	設定時間 300Wスチーム
冷やごはん	1杯(150g)	約2分30秒〜3分
しゅうまい	8個(160g)	約3分30秒〜4分30秒
まんじゅう	1個(60g)	約50秒〜1分20秒
焼き魚	1切れ(80g)	約2分〜2分30秒
煮魚	1切れ(100g)	約2分〜2分30秒
ハンバーグ	1個(100g)	約3分30秒〜4分
やきとり	4本(100g)	約2分〜2分30秒
うなぎのかば焼き	100g	約2分〜2分30秒
肉だんご	120g	約3分30秒〜4分
とんかつ	1枚(150g)	約2分30秒〜3分
ひじきの煮もの	100g	約2分〜2分30秒
総菜パン	1個(130g)	約1分〜1分30秒
ハンバーガー	1個(100g)	約1分〜1分30秒
バターロール	3個(90g)	約1分〜1分30秒

メニュー名	分量	設定時間 300Wスチーム
冷蔵中華まん	1個	約2分〜2分30秒
	2個	約4分〜4分30秒
	3個	約5分30秒〜6分
	4個	約7分〜7分30秒
冷凍中華まん	1個	約3分30秒〜4分30秒
	2個	約6〜7分
	3個	約7分30秒〜9分30秒
	4個	約10分30秒〜12分30秒
冷凍しゅうまい	15個(240g)	約8分30秒〜10分
冷凍焼きおにぎり	2個(100g)	約4〜5分
冷凍お好み焼き	1枚(200g)	約9〜10分
冷凍ホットケーキ	1枚(100g)	約2分30秒〜3分
冷凍肉だんご	1袋(200g)	約7分30秒〜8分30秒

オーブン料理

「オーブン予熱あり」または「オーブン予熱なし」

種類	メニュー名	標準分量	付属品と棚位置	予熱	設定時間 オーブン	備考
焼きもの	ローストビーフ	800g×1個	角皿下段	有	220℃ 約25〜35分	加熱後、アルミホイルに包み15〜20分おいて蒸らす
	骨付き鶏もも肉※	200g×4本	角皿上段	有	220℃ 約23〜28分	アルミホイルを敷く
お菓子	マドレーヌ	直径9cm 約9個	角皿下段	有	180℃ 約18〜23分	—
	焼きいも	250g×4本		—	250℃ 約50〜60分	—
	スイートポテト	約12個	角皿上段	有	230℃ 約10〜13分	—

オーブン予熱時間の目安：150℃ 約7分　170℃ 約9分　180℃ 約9分　190℃ 約10分
　200℃ 約11分　210℃ 約12分　230℃ 約14分　250℃ 約16分

※骨付き鶏もも肉の焼きかた
関節から下の足の骨を取り、火の通りをよくするために、骨にそって根元まで肉を切り開く。

※材料や作りかたを掲載していないメニューがあります。お手持ちの料理本と上の表を参考にして作ってください。

お手入れする

●本体のお手入れ時、電源プラグは抜く。
(感電のおそれがあります)
●庫内が冷めてからお手入れする。
(やけどやけがのおそれがあります)

■次のものは、使わないでください。
（傷が付いたり、色がはげたりします）

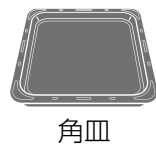
シンナー・ベンジン　住宅･家具用合成洗剤(アルカリ性)　クレンザー

■洗剤や食品カスを、すき間やパンチング穴、赤外線センサー取り付け部(右側面上部)に入れないでください。(故障の原因になります)

使うたびに

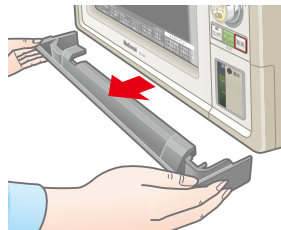
■角皿　柔らかいスポンジで水洗いする

角皿

たわし　スポンジナイロン面　金属たわし

※汚れが取れにくいときはお湯をはってしばらくおいておく。

上記のたわしなどは角皿を傷つけるため使えません。

汚れてきたら

■クリーントレー　取り外して、スポンジで水洗いする

●食器乾燥機や食器洗い乾燥機は、使わないでください。
(変形の原因になります)

イラストは、実物と異なる場合があります。

ヒーターの熱でこびりつくため使うたびに

■庫内　柔らかい布で、水ぶきする

■底面
ひどい汚れはクリームクレンザーでふき取り、その後ぬれぶきんでふく。

■天井・側面・奥面
天井はヒーター調理中に油汚れを焼き切るセルフクリーニング加工
側面・奥面は汚れにくいフッ素加工
●どちらも汚れがひどい場合は、台所用洗剤(中性)を布にしみ込ませてふき取ります。

●庫内や周囲のパッキン部を強くこすらないでください。
（庫内のフッ素加工がはがれ、効果の低下や、パッキン部のはがれの原因になります）
●底面に水をかけたり、衝撃を与えたりしないでください。
（セラミックガラス製なので割れるおそれがあります）
●においが気になるときは、「14 脱臭」をしてください。➡ P.46
●奥面右上部にある温度センサーを曲げないように気を付けてください。故障の原因になります。

汚れてきたら

■セラミックカバー
取り外して、水洗いする

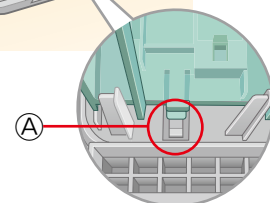
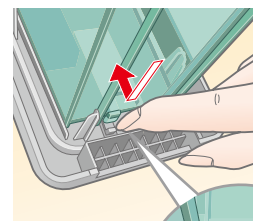
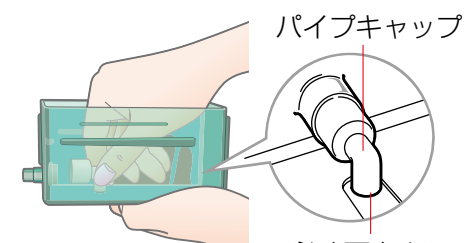
※陶器製です。
（落とすと割れるのでご注意ください）
●ひどい汚れには、クリームクレンザーが使えます。

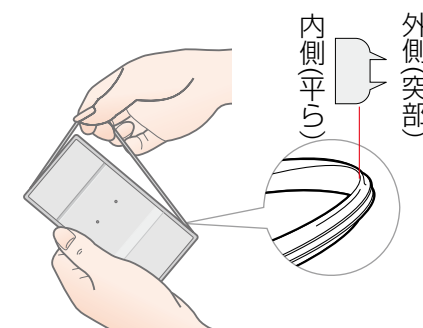
給水タンク出し入れ口は、柔らかい布で水ぶきし、ひどい汚れは薄めた洗剤(中性)でふき取る。

水アカ、カビなどの発生を抑えるために週1回

■給水タンク
取り外して、柔らかいスポンジで水洗いする

洗剤で洗うと、においの原因になります。

●食器乾燥機、食器洗い乾燥機は、使わないでください。
(変形や破損の原因になります)
●つめでカバー、ふたを外さない。
(つめが欠けたりするおそれがあります)

タンクカバー
タンク内の水を捨て、タンクカバーが下になるようにタンクを台の上に立てる。
タンクカバーの裏にあるⒶのツメを押しながら、給水タンクを上にスライドさせて外す。
お手入れしたあとは、給水タンクの凸部とタンクカバーの凹部を合わせて下にスライドさせ、カチッと音がするまで差し込む。

パイプキャップ
向きを変えると、水を最後まで使えません。

(間違えると、水漏れやふたが閉まらない 原因になります)

パッキンゴム
ゴムの内側と外側を、正しく取り付ける。

次ページへつづく

お手入れする　お手入れ機能

角皿を取り出し、庫内の汚れをふき取っておく。

タンクの350の線（満水）まで水を入れる ➡ P.20

庫内の汚れが気になるとき

「13 庫内」

スチームで庫内の汚れを浮かせて、落としやすくします。

スチーム加熱

（目安時間　約30分）

1 角皿、セラミックカバーを取り出す

2 お手入れ「13」を選ぶ

3 スタートする

4 終了後、電源プラグを抜き、庫内の浮き出た汚れをふき取る

においが気になるとき

「14 脱臭」

庫内の臭いの原因（汚れなど）を焼き切って脱臭します。

ヒーター加熱

（目安時間　約20分）

1 角皿、セラミックカバーを取り出す
庫内の汚れをふき取っておく

2 お手入れ「14」を選ぶ

3 スタートする

お願い
ヒーターを使用しているため終了後、本体や庫内が熱くなっています。お気を付けください。

水受皿の汚れ（水アカ）が気になるとき

「15 水受皿」

洗浄用のクエン酸（別売P.16）を使い、水受皿の水アカなどを取ります。

スチーム＋ヒーター加熱

（目安時間　約30分）

1 角皿、セラミックカバーを取り出す

2 水にクエン酸を混ぜて溶かす

3 2を水受皿にあふれない程度に注ぎ、セラミックカバーを戻す

●あふれさせると、庫内底面のパッキンが傷むことがあります。

4 お手入れ「15」を選ぶ

手順5へ

5 スタートする

6 終了後、セラミックカバーを水洗いし、すみやかに水受皿に残った湯をふき取る

●時間をおくと、フッ素コートが傷むことがあります。
●強くこすらないでください。フッ素コートがはがれる原因になります。
特にクレンザー・漂白剤などは使用しないでください。

水を抜きたいとき

給水タンクから水受皿までの給水経路にたまるスチーム用の水を抜くことができます。

1 角皿、セラミックカバー、給水タンクを取り出す

2 排水する
ノズルから排水される
（2秒間押す）

3 水受皿に排水された水をふき取る

●連続使用は3回まで。

よくあるお問い合わせ

	質問	答え
レンジ	アースは必要ですか？	アースは取り付けてください。➡ P.5 電源コンセントにアース端子がないときは、アース工事が必要です。 特に、湿気の多い場所や水けのある場所では、アース工事が法律で義務付けられています。➡ P.9 アース工事は、お買い上げの販売店にご相談ください。
レンジ	設置のとき、あまりすき間をあけられないのですが、大丈夫ですか？ (例)上面が10cmしかあけられません。	●本体の上面 20cm以上あけてください。 壁や家具などが過熱し、発火の原因になります。 ●本体の側面 左右各5cm以上あけてください。 ●本体の背面 特にあける必要はありません。 ●本体の前面 ドアが完全に開き、食品を出し入れできるスペースをあけてください。 ➡ P.6
レンジ	初めて使用するときに、カラ焼きは必要ですか？	必要ありません。そのままご使用ください。
調理	どうすれば、調理時間を細かく合わせられるのですか？	加熱方法により異なります。 合わせられる調理時間は、各使いかたのページをご参照ください。 調理時間が長くなるほど合わせられる時間の単位が大きくなります。 ➡ P.21
調理	トーストは焼けますか？	「オーブン」を使って焼くことができます。➡ P.60
調理	おもちは焼けますか？	庫内が大きく、ヒーターが離れているため焼くことができません。
調理	オーブン調理で表面をもう少し焦がしたい	「グリル」を使って焼くことができます。➡ P.38
使いかた	給水タンクから水受皿までの水を抜きたい	給水タンクを取り出し、「仕上がり」ボタンを2秒間押します。 ノズルから排水されます。お手入れのしかた➡ P.46
使いかた	デモモードって何ですか？	店頭で実演するためのモードのことです。店頭用であるため調理できません。デモモードの解除のしかた➡ P.12
使いかた	タンクに水が入っているのに 水確認 を表示する	タンクへの給水忘れを防ぐために、スチーム調理を選ぶと、表示部に「水確認」を点滅表示します。 タンクに水が入っていても表示します。 調理をスタートすると表示は消えます。

うまく仕上がらない

		症状	確認
共通		うまくできない	●付属品をまちがえていませんか。 ●食品に合った正しい自動メニュー、ボタンを使用していますか。 ●角皿を使用するメニューで棚位置をまちがえていませんか。 ➡ 各メニューページをご確認ください。
あたため	共通	うまくあたたまらない	●正しい位置に食品が置かれていますか。 ●食品が金属容器・アルミホイルなどで、おおわれていませんか。 ●陶器・ガラス・プラスチック製のふたを使っていませんか。 ●冷凍と冷蔵・室温の食品を一緒にあたためると上手に仕上がりません。
あたため	あたため・スタート	で 食品をあたためても熱くならない	●食品が金属容器・アルミホイルなどで、おおわれていませんか。 ●陶器・ガラス・プラスチック製のふたを使っていませんか。 ●もう少し加熱したい場合は、「レンジ」600Wで時間を合わせて追加加熱してください。➡ P.34 ●冷凍と冷蔵・室温の食品を一緒にあたためると上手に仕上がりません。 ●冷凍カレーは「あたため・スタート」ボタンではあたためられません。 「レンジ」600Wで時間を合わせて加熱してください。➡ P.42
あたため	あたため・スタート	で 食品をあたためると熱すぎる	●あたためる分量が少なすぎませんか。100g以上にしてください。 ●容器の深さに対して口ができるだけ広めのものをお使いください。 赤外線センサーをうまく働かせるためです。
あたため	あたため・スタート	缶詰などの加工食品やタレ付きの食品をあたためるとタレが飛び散る	●深めの容器に入れて、ラップをしてあたためてください。 ●タレは加熱後にかけましょう。
あたため	あたため・スタート	冷凍ごはんがあたたまっていない	●あたためる分量が多すぎませんか。300g以下にしてください。 ●ラップの重なっている方を上にしていませんか。 必ず重なりを下にしてください。
あたため	スチームあたため	あたため時間が長くかかる	●スチームを発生させてあたためるため、電子レンジ加熱のみのあたためより時間がかかります。
あたため	スチームあたため	ごはん・おかずが熱すぎる	●仕上がりを「弱」または「やや弱」に調節してください。 ●100g未満のおかずは「レンジ」300Wスチームで時間を合わせて加熱してください。

次ページへつづく

うまく仕上がらない(つづき)

あたため

■3 牛乳、4 酒かん

症状	確認・対処
うまくあたたまらない 熱くなりすぎて飲めない 上と下で温度が違う	●杯数の設定･置きかたは合っていますか。➡ P.28 ●陶器･ガラス･プラスチック製のふたを使っていませんか。 ●自動メニュー「3 牛乳」か「4 酒かん」を使いましたか。「自動あたため」では熱くなりすぎます。➡ P.28 ●容器に少ししか入れないと沸とうする場合があります。容器の8分目まで牛乳･酒を入れてください。 ●厚手のカップを使うと、熱くなりすぎる場合があります。温度を低めに合わせるか薄手のカップにかえてください。 ●加熱後よく混ぜてください。

オーブン

症状	確認・対処
焼き色にムラがある	●焼きムラが気になるときは、途中、食品の前後を入れ替えてください。

スチーム加熱全般

症状	確認・対処
うまくできない	●水がなくなっていませんか。水の量が少なかったり、水を入れ忘れたりした場合にはうまくできません。➡ P.20

スチーム解凍

症状	確認・対処
うまくできない (固い･煮えた)	●分量によって仕上がりを調節してください。➡ P.30 ●食品の厚みが不均一だと細い部分が煮えやすくなります。冷凍するときは、食品の厚みを3cm以下にそろえてください。魚などは尾にアルミホイルを巻いてください。 ●ラップなどの包装を取り外してください。 ●形状、開始温度によっては煮えることがあります。

自動メニュー

■6 中華まんあたため

症状	確認・対処
うまくあたたまらない	●食品の大きさが大きすぎたり、小さすぎませんか。(約70～120gまで) ➡ P.28 100～120gのものは、「仕上がり」ボタンで「やや強」または「強」に合わせてください。 70～90gのものは「やや弱」または「弱」に合わせてください。 この重さ以外のものは「レンジ」300Wスチームで様子を見ながら加熱してください。 ●個数の設定をまちがえていませんか。➡ P.28 ●置きかたをまちがえていませんか。➡ P.28

■8 グラタン

症状	確認・対処
焼き色が濃い･薄い	●仕上がり調節「強」で濃く、「弱」で薄く焼くことができます。また、チーズの種類などで焼き色が変わります。 ●具が冷めたものを焼くと内部がぬるい場合があります。「レンジ」600Wでひとはだにあたためてから焼いてください。

自動メニュー

■11 茶わん蒸し

症状	確認・対処
うまくできない	●容器の置きかたをまちがえていませんか。➡ P.83 ●わん数の設定をまちがえていませんか。➡ P.83

■12 スポンジケーキ

症状	確認・対処
ケーキがうまく焼けないふくらまない	●卵の泡立てがしっかりできていますか。泡立て器の先から落ちる泡で文字が書けるくらいまで泡立てましょう。
泡立てがうまくできない	●ボールに油分や水分がついていませんか。泡立てるときのボールは、油分や水分がついていないものを使ってください。
部分的に粉が残る	●よくふるいながら入れましたか。ふるうことで不純物や粉の固まりを取り除き、また空気をたっぷり含ませる効果があります。
焼き色が薄い	●材料や作りかたの違いで焼き色が変わることがあります。(例えば、グラニュー糖を使うと焼き色は薄くなります)

ヘルシーメニュー

■16～17 ゆで野菜

症状	確認・対処
野菜をゆでるとうまくできない	●野菜を直接庫内に置いて加熱したり、陶器･ガラス･プラスチック製のふたを使っていませんか。葉菜はラップで包んで皿にのせて、果花菜･根菜は皿にのせ、ラップでおおって加熱してください。 ●100g未満の野菜は「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱してください。
野菜をゆでると乾燥する	●洗ったあとの水分を十分に残したまま加熱してください。
ゆでムラがある	●ほうれん草などの葉菜は、葉と茎を交互に重ねてください。 ●かぼちゃなどは、大きさをそろえて切ってください。 ●じゃがいもなどは、加熱後約5分蒸らしてください。また2個以上加熱するときは、大きさが同じくらいのものを選んでください。

レシピ

■シュー

症状	確認・対処
焼き色･大きさにムラがある	●生地を同じ大きさに絞り出しましたか。大きさが異なると、焼いたときムラになります。
うまくふくらまない	●生地作りのコツ➡ P.70

■バターロール

症状	確認・対処
焼き色にムラがある	●生地を同じ大きさに成形しましたか。大きさが異なると、焼いたときムラになります。

うまく仕上がらない

故障かな？

故障かな？と思われたときは、以下の項目に従って調べてください。

症　状	原　因
まったく動かない	●停電していませんか。 ●配電盤のブレーカーが切れていませんか。 ●電源プラグが抜けていませんか。 ●表示部に「0」を表示していますか。自動電源オフ機能が働いている場合はドアを開閉し、「0」表示が出てから操作してください。
食品がまったくあたたまらない	●表示部に「デモモード」が出ていませんか。 店頭用のモードに設定されています。 ダイヤルで「レンジ」700〜150Wのいずれかに合わせ、「あたため・スタート」ボタンを4回押して、さらに「取消」ボタンを4回押すと「デモモード」表示が消え、解除されます。
調理中、調理後にカチカチ音やうなり音などの音がする	●電子レンジの出力やヒーターを切り替えているスイッチの音、スチームの発生音、部品を冷却するファンの音です。故障ではありません。
レンジ調理のとき火花が出る	●金粉・銀粉のある容器を使用していませんか。 ●庫内の壁に金属（アルミホイル・金ぐしなど）が触れていませんか。 ●付属品の角皿を使用していませんか。角皿は使えません。
スチームが漏れる	●スチーム調理中、ドアの周囲から少量の蒸気が出ることがありますが、故障ではありません。
煙やいやな臭いが出た	●初めて使うときは、防さびの油が焼け臭いや煙が出ることがあります。気になる場合は、脱臭をしてください。➡ P.46 ●庫内・ドア内側に、食品カス・油などがついていませんか。ヒーター調理中は、排気口などから蒸気や煙が出ることがありますが故障ではありません。
ドアがくもり水滴が落ちる	●メニューにより若干の水滴が出ることがあります。
現在温度表示が設定温度近くになっているのになかなか終了しない	●現在温度は食品のおよその平均温度を表示しています。温度の低い部分がある場合は設定温度近くの表示から、しばらく変わらないことがあります。故障ではありません。
スチームが出ない	●給水タンクは確実にセットされていますか。水は入っていますか。➡ P.20
庫内に水が残る	●スチーム調理終了後、メニューによっては庫内底面に水がたまります。冷めてからふきんなどでふき取ってください。 また、クリーントレーにたまった水も毎回捨ててください。➡ P.20
スチーム使用時、ブチュブチュ音がする	●給水タンクから水を吸い込むときに空気をかみ込む音です。故障ではありません。
レンジ調理のとき途中で「0」表示になる	●庫内に食品が入っていない、または少量（50g以下）の食品を入れて加熱していませんか。 庫内に食品を入れるか、分量を増やして加熱してください。

「ピピピッ」と鳴り、次の表示が出たときは内容を確認したあと操作し直してください。
「取消」ボタンを押すと表示は消えます。

症　状	原　因
調理中に 水確認 と表示した	調理中、給水タンクの水がなくなったときに表示します。 食品の分量やメニューによっては 水確認 表示が出ない場合があります。 ●調理中に 水確認 を表示し、調理を一時停止するメニュー 「レンジ」300Wスチーム 「自動メニュー」　6 中華まんあたため、11 茶わん蒸し 「お手入れ」　13 庫内 ※停止したときはタンクに水を入れ（P.20）、「あたため・スタート」ボタンを押して調理を再開させます。
	電気部品の温度が高いときに表示します。 ●少量（50g以下）の食品を入れて加熱していませんか。 庫内に食品を入れるか、分量を増やして加熱してください。
	庫内の温度が高いときに表示します。 ●表示が消えるまでドアを開けて待つか、「取消」ボタンを押してから手動で調理してください。

■以上のことをお調べになり、なお異常があるときは次の内容をお買い求め先へご連絡ください。

1. 故障状況
2. 製品名（スチームオーブンレンジ）
3. 品番（NE-S250）
4. お買い上げ日（年月日）

■次のような表示が出たら、表示内容をお買い求め先にご連絡ください。

「取消」ボタンを押すと表示は消えます。

 Hのあとの□□には、2けたの数字が入ります。

保証とアフターサービス

修理・お取り扱い・お手入れなどのご相談は…
まず、お買い求め先へお申し付けください。

転居や贈答品などでお困りの場合は

- 修理は、サービス会社・販売会社の「修理ご相談窓口」へ！
- 使いかた・お買い物などのお問い合わせは、「お客様ご相談センター」へ！

■保証書(別添付)

お買い上げ日、販売店名などの記入を必ず確かめ、
お買い求め先からお受け取りください。
よくお読みのあと、保管してください。

保証期間：お買い上げ日から本体1年間
ただし、マグネトロンは2年間です。
(一般家庭用以外に使用される場合は除きます)

■補修用性能部品の保有期間

当社は、このスチームオーブンレンジの補修用性能部品を、製造打ち切り後8年保有しています。
注)補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

■修理を依頼されるとき

48～53ページの表に従ってご確認のあと、
直らないときは、まず電源プラグを抜いて、
お買い求め先へご連絡ください。

- 保証期間中は
  保証書の規定に従って、出張修理をさせて
  いただきます。
- 保証期間を過ぎているときは
  修理すれば使用できる製品については、
  ご要望により修理させていただきます。
  下記修理料金の仕組みをご参照のうえ
  ご相談ください。
- 修理料金の仕組み
  修理料金は、技術料・部品代・出張料などで
  構成されています。
  技術料 は、診断・故障個所の修理および部品交換・調整・修理完了時の点検などの作業にかかる費用です。
  部品代 は、修理に使用した部品および補助材料代です。
  出張料 は、製品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。

ご連絡いただきたい内容	
製品名	スチームオーブンレンジ
品番	NE-S250
お買い上げ日	年　月　日
故障の状況	できるだけ具体的に

ご相談窓口における個人情報のお取り扱い

松下電器産業株式会社およびその関係会社は、
お客様の個人情報やご相談内容を、ご相談への
対応や修理、その確認などのために利用し、
その記録を残すことがあります。
また、折り返し電話させていただくときのため、
ナンバー・ディスプレイを採用しています。
なお、個人情報を適切に管理し、修理業務等を
委託する場合や正当な理由がある場合を除き、
第三者に提供しません。
お問い合わせは、ご相談された窓口にご連絡ください。

修理に関するご相談

ナショナル パナソニック　修理ご相談窓口

ナビダイヤル(全国共通番号) 0570-087-087

- 呼出音の前にNTTより通話料金の目安をお知らせします。
- 携帯電話・PHS・IP電話等、ナビダイヤルがご利用できない場合は、最寄りの修理ご相談窓口に直接おかけください。
- 最寄りの修理ご相談窓口は、次ページをご覧ください。

使いかた・お買い物などのご相談

ナショナル パナソニック　お客様ご相談センター

365日／受付9時～20時

電話 フリーダイヤル 0120-878-365 (パナは365日)
■携帯電話・PHSでのご利用は… 06-6907-1187
FAX フリーダイヤル 0120-878-236

Help desk for foreign residents in Japan
Tokyo (03) 3256-5444　Osaka (06) 6645-8787
Open : 9:00 - 17:30 (closed on Saturdays/Sundays/national holidays)

よくお読みください

※電話番号をよくお確かめの上、おかけください。

ナショナル パナソニック 修理ご相談窓口

ナビダイヤル(全国共通番号) 0570-087-087

- 呼出音の前にNTTより通話料金の目安をお知らせします。
- 携帯電話・PHS・IP電話等、ナビダイヤルがご利用できない場合は、最寄りの修理ご相談窓口に直接おかけください。

- 地区・時間帯によって、集中修理ご相談窓口に転送させていただく場合がございます。

北海道地区

窓口	所在地	電話
札幌	札幌市厚別区厚別南2丁目17-7	☎(011)894-1251
旭川	旭川市2条通16丁目1166	☎(0166)22-3011
帯広	帯広市西20条北2丁目23-3	☎(0155)33-8477
函館	函館市西桔梗589番地241(函館流通卸センター内)	☎(0138)48-6631

東北地区

窓口	所在地	電話
青森	青森市大字浜田字豊田364	☎(017)775-0326
秋田	秋田市外旭川字小谷地3-1	☎(018)868-7008
岩手	盛岡市厨川5丁目1-43	☎(019)645-6130
宮城	仙台市宮城野区扇町7-4-18	☎(022)387-1117
山形	山形市平清水1丁目1-75	☎(023)641-8100
福島	郡山市亀田1丁目51-15	☎(024)991-9308

首都圏地区

窓口	所在地	電話
栃木	宇都宮市上戸祭3丁目3-19	☎(028)689-2555
群馬	前橋市箱田町325-1	☎(027)254-2075
茨城	つくば市筑穂3丁目15-3	☎(029)864-8756
埼玉	桶川市赤堀2丁目4-2	☎(048)728-8960
千葉	千葉市中央区末広5丁目9-5	☎(043)208-6034
東京	東京都世田谷区宮坂2丁目26-17	☎(03)5477-9780
山梨	甲府市宝1丁目4-13	☎(055)222-5171
神奈川	横浜市港南区日野5丁目3-16	☎(045)847-9720
新潟	新潟市東明1丁目8-14	☎(025)286-0171

中部地区

窓口	所在地	電話
石川	金沢市横川3丁目20	☎(076)280-6608
富山	富山市根塚町1丁目1-4	☎(076)424-2549
福井	福井市問屋町2丁目14	☎(0776)25-5001
長野	松本市寿北7丁目3-11	☎(0263)86-9209
静岡	静岡市葵区千代田7丁目7-5	☎(054)287-9000
愛知	名古屋市瑞穂区塩入町8-10	☎(052)819-0225
岐阜	岐阜市中鶉4丁目42	☎(058)278-6720
高山	高山市花岡町3丁目82	☎(0577)33-0613
三重	津市久居野村町字山神421	☎(059)255-1380

近畿地区

窓口	所在地	電話
滋賀	栗東市霊仙寺1丁目1-48	☎(077)582-5021
京都	京都市伏見区竹田中川原町71-4	☎(075)646-2123
大阪	大阪市北区本庄西1丁目1-7	☎(06)6359-6225
奈良	大和郡山市筒井町800番地	☎(0743)59-2770
和歌山	和歌山市中島499-1	☎(073)475-2984
兵庫	神戸市須磨区弥栄台3丁目13-4	☎(078)796-3140

中国地区

窓口	所在地	電話
鳥取	鳥取市安長295-1	☎(0857)26-9695
米子	米子市米原4丁目2-33	☎(0859)34-2129
松江	松江市平成町182番地14	☎(0852)23-1128
出雲	出雲市渡橋町416	☎(0853)21-3133
浜田	浜田市下府町327-93	☎(0855)22-6629
岡山	岡山市田中138-110	☎(086)242-6236
広島	広島市西区南観音8丁目13-20	☎(082)295-5011
山口	山口市小郡下郷220-1	☎(083)973-2720

四国地区

窓口	所在地	電話
香川	高松市勅使町152-2	☎(087)868-6388
徳島	徳島市沖浜2丁目36	☎(088)624-0253
高知	高知市仲田町2-16	☎(088)834-3142
愛媛	愛媛県伊予郡砥部町八倉75-1	☎(089)905-7544

九州地区

窓口	所在地	電話
福岡	春日市春日公園3丁目48	☎(092)593-9036
佐賀	佐賀市鍋島町大字八戸字上深町3044	☎(0952)26-9151
長崎	長崎市東町1949-1	☎(095)830-1658
大分	大分市萩原4丁目8-35	☎(097)556-3815
宮崎	宮崎市本郷北方字草葉2099-2	☎(0985)63-1213
熊本	熊本市健軍本町12-3	☎(096)367-6067
天草	本渡市港町18-11	☎(0969)22-3125
鹿児島	鹿児島市与次郎1丁目5-33	☎(099)250-5657
大島	奄美市名瀬朝仁町11-2	☎(0997)53-5101

沖縄地区

窓口	所在地	電話
沖縄	浦添市城間4丁目23-11	☎(098)877-1207

所在地、電話番号が変更になることがありますので、あらかじめご了承ください。

0507

仕　様

電子レンジ	消費電力	1.45kW
	高周波出力	1000W※1・700～150W相当
	発振周波数	2,450MHz
	温度調節範囲	−10～90℃
スチーム	スチームヒーター出力	0.62kW
グリル	消費電力	1.41kW
	ヒーター出力	1.36kW
オーブン	消費電力	1.41kW
	ヒーター出力	1.36kW
	温度調節範囲	発酵(35・40℃)・100～250℃ ・このオーブンレンジの250℃温度での運転時間は約5分間です。 その後は自動的に210℃に切り替わります。
電源	交流100V（50Hz−60Hz共用）	
質量	約15.5kg	
寸法	外形	幅520mm×奥行427mm×高さ328mm
	庫内	幅338mm×奥行336mm×高さ215mm

消費電力量の目安

区分名※2	D（上下平面ヒーター方式）
電子レンジ機能の年間消費電力	56.8kWh／年
オーブン機能の年間消費電力量	15.2kWh／年
年間待機時消費電力量	0kWh／年
年間消費電力量	72.0kWh／年

※1 高周波出力1000Wは短時間高出力機能(約3分)であり、調理中自動的に600Wに切り替わります。
これは自動の限定したメニューのみに働きます。
※2 区分名は省エネ法に基づき、機能、加熱方式、および庫内容積の違いで分けています。
●コンセントに電源プラグを差した状態で、表示部が消灯しているときの消費電力は「0」Wです。
（表示部「0」表示時1.7W）
●年間消費電力量(kWh／年)は省エネ法・特定機器「電子レンジ」新測定法による数値です。
●実際にお使いになるときの年間消費電力量は周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量によって変化します。
●この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。
また、アフターサービスもできません。

愛情点検　長年ご使用のスチームオーブンレンジの点検を！

このような症状はありませんか	●電源コードやプラグが異常に熱くなる。 ●異常な臭いや音がする。 ●ドアに著しいガタや変形がある。 ●触ると電気を感じる。 ●その他の異常や故障がある。	▶	このような症状のときは使用を中止し、故障や事故防止のためコンセントから電源プラグを抜いて必ず販売店に点検をご相談ください。

便利メモ（おぼえのため記入されると便利です。）

お買い上げ日	年　月　日	品番	NE-S250
販売店名			
	☎　（　　）		

Cook Book

スチームオーブンレンジ（家庭用）

料理レシピ編

料理レシピは、裏表紙からご覧ください。
（レシピの目次は105～107ページです）

レシピなど、お役立ち情報を満載のナショナルホームページへ！
http://national.jp

ホワイトソース

レンジ加熱

材料(3カップ分：グラタン4皿分)
カロリー(½カップ分) 約163kcal

- 薄力粉……………………50g
- バター……………………50g
- 牛乳…………………3カップ
- 塩、こしょう………………少々

材料＼分量	1カップ分	2カップ分
薄力粉	15g	30g
バター	15g	30g
牛乳(カップ)	1	2
塩、こしょう	少々	少々
バターを溶かす	約40秒	約1分
牛乳を加えて	約5分	約7分

［レンジ］

1 バターを溶かす

深めの耐熱容器にバターと薄力粉を入れ、
ふたなしで庫内中央に置く。

 を
回す 600W ▶ 押す ▶ 回す 約1分〜1分30秒 ▶ 押す

2 加熱する

溶かしたバターと薄力粉を泡立て器でよく混ぜ、
牛乳を少しずつ加え、ふたなしで、庫内中央に置く。

 を
回す 600W ▶ 押す ▶ 回す 約7〜8分 ▶ 押す

※途中で2〜3回かき混ぜる。

塩、こしょうで味を調える。

りんごの甘煮

レンジ加熱

材料(でき上がり分量 約530g)
カロリー(1人分) 約113kcal

- りんご(固めのもの)……正味600g
- 砂糖…………………100g
- バター…………………20g
- レモン汁………………½個分
- シナモン……………小さじ½
- コーンスターチ
  (同量の水で溶く) ……小さじ2
- ラム酒
  (またはブランデー)……大さじ½
- 硫酸紙(またはグラシン紙など)

［レンジ］

1 加熱する

りんごの皮としんを取り、厚めのいちょう切りにする。
塩水につけ、水けをふいて深めの耐熱容器に入れ、
砂糖、バター、レモン汁を加える。
硫酸紙(グラシン紙)か
薄手の皿で落としぶたをする。
ふた、またはラップをして
庫内中央に置く。

 を
回す 600W ▶ 押す ▶ 回す 約13〜15分 ▶ 押す

※途中でかき混ぜる。

2 煮つめる

煮汁を捨て、シナモン、水溶きコーンスターチを混ぜ、
ふたなしで、庫内中央に置く。

 を
回す 600W ▶ 押す ▶ 回す 約1分30秒 ▶ 押す

冷めてからラム酒を加えて混ぜる。

■追加加熱するときは➡ P.21

カスタードクリーム

レンジ加熱

材料(シュークリーム18個分)
カロリー(1個分) 約59kcal

- 牛乳………………2カップ
- A ┌薄力粉…………大さじ2
  - │コーンスターチ……大さじ1〜2
  - └砂糖…………50〜80g
- 卵黄……………………4個分
- B ┌バター………………20g
  - └バニラエッセンス……少々
- ラム酒……………小さじ1

［レンジ］

1 下ごしらえをする

深めの耐熱ガラス製ボールに牛乳を入れ、
ふたなしで庫内中央に置く。

 を
回す 600W ▶ 押す ▶ 回す 約2〜3分 ▶ 押す

Aをふるいにかけ、泡立て器で混ぜながら
牛乳を少しずつ加える。
卵黄を少しずつ混ぜる。

2 加熱する

混ぜた材料をふたなしで庫内中央に置く。

 を
回す 600W ▶ 押す ▶ 回す 約3〜5分 ▶ 押す

※途中で2〜3回かき混ぜる。
　混ぜた筋が残る程度のとろみがつけば、加熱をやめる。

3 仕上げる

Bを手早く混ぜこみ、粗熱が取れたらラム酒を加え、
冷蔵庫で冷やす。

いちごジャム

レンジ加熱

材料(でき上がり分量 約350g)
カロリー(大さじ2杯分) 約83kcal

- いちご(へたを取る)……300g
- A ┌砂糖………………150g
  - │レモン汁…………小さじ2
  - └サラダ油…………1〜2滴

※レモン汁は固まりやすくする
ために、油は吹きこぼれにくく
するために加えます。

［レンジ］

1 下ごしらえをする

いちごを深さ10cm以上の耐熱ガラス製ボールに入れ、
Aを全体にふりかける。

2 加熱する

ふたなしで庫内中央に置く。

を 回す 600W ▶ 押す ▶ 回す 約14分 ▶ 押す

※途中で2〜3回かき混ぜる。

アドバイス

ジャムは加熱直後はさらりとしていますが、
冷ますととろみがでてきます。
加熱しすぎないようにしましょう。

トマトソース

材料

カロリー(大さじ3杯分) 約16kcal

トマトの水煮……………1缶(400g)
たまねぎ(すりおろす)……¼個(50g)
にんにく(すりおろす)……………1片
オレガノ………………………少々
塩………………………………少々
こしょう………………………少々

[レンジ]

1 耐熱容器に粗く刻んだトマトの水煮と、たまねぎ、にんにくを入れる。
2 ふたなしで庫内中央に置く。

 を 回す ▶ 押す ▶ 回す ▶ 押す
600W　約15～20分

※途中で2～3回かき混ぜる。
3 オレガノ、塩、こしょうで味を調える。

ピザのバリエーション

ジャーマンポテトピザ
生地に薄くマヨネーズを塗り、ゆでておいたじゃがいも、グリーンアスパラを並べ、ベーコン、チーズをのせて焼く。
仕上げに、お好みでマヨネーズをかける。

照り焼きチキンピザ
生地に薄く照り焼きソースを塗り、照り焼きチキン、コーン缶、チーズをのせて焼く。
仕上げに、きざみのりを飾る。

シーフードピザ
生地にホワイトソースを塗り、かにのほぐし身、ロールいか、むきえび、あさりの水煮などお好みのシーフードをのせ、周囲にブロッコリーをのせる。
チーズをのせて焼く。

トースト

ヒーター加熱

材料

カロリー(1枚分) 約158kcal

食パン(6枚切り)……1～2枚

使用する付属品
角皿(下段)

[オーブン]

1 角皿を入れて予熱する　予熱時間：約11分
パンはのせないで、角皿を下段に入れる。

 を 回す ▶ 押す ▶ 回す ▶ 押す
予熱あり　200℃

2 焼く
予熱完了後、角皿の中央にパンを置く。
2枚のときは中央に寄せて置く。
(熱いのでやけどに注意する)

 を 回す ▶ 押す
約8～10分

■追加加熱するときは➡ P.21

手作りピザ(ソフト生地)

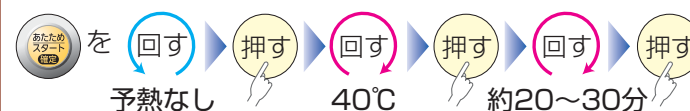
発酵　ヒーター+スチーム加熱
焼き上げ　ヒーター加熱

材料(直径25cm 丸型1枚分)

カロリー(⅛量) 約146kcal

生地
A 薄力粉……………130g
　ドライイースト……小さじ⅔
　(予備発酵不要のもの)
　スキムミルク……小さじ1⅓
　塩……………小さじ½
　砂糖……………大さじ⅔
バター(室温に戻す)……10g
ぬるま湯(約40℃)……75ml

具
たまねぎ(薄切り)……¼個(50g)
マッシュルーム…………30g
(缶詰/薄切り)
サラミソーセージ(薄切り)‥10枚
ピーマン(薄切り)…………1個
ナチュラルチーズ(ピザ用)‥100g
トマトソース➡ P. 60 …… 大さじ3
(またはケチャップ)

使用する付属品
角皿(下段)
[オーブン]

1 生地を作る
ボールにA、バター、ぬるま湯を入れ、バターと粉をすりつぶすように混ぜ、なじんだら全体を手早く混ぜる。
ボールや指についた生地も取ってまとめ、生地の周りをならしながら丸くまとめる。

2 40℃で発酵させる
給水タンクの350の線(満水)まで水を入れる。
油を塗ったボールに生地を入れる。
ラップなしで角皿にのせ、下段に入れる。

 を 回す ▶ 押す ▶ 回す ▶ 押す ▶ 回す ▶ 押す
予熱なし　40℃　約20～30分

終了後、角皿ごと生地を取り出す。
(発酵後の生地の大きさは、あまり変わりません)

3 予熱する　予熱時間：約13分

 を 回す ▶ 押す ▶ 回す ▶ 押す
予熱あり　220℃

4 生地をのばして具をのせる
軽く粉をふった台に生地を移し、手で押して軽くガスを抜く。
めん棒で直径25cmにのばす。
油を薄く塗った角皿に移して、形を丸く整える。
(角皿一面にのばすと、うまく焼けません)
ふちを少し残してトマトソースを塗り、具を並べてチーズをのせる。

5 焼く
予熱完了後、角皿を下段に入れる。

 を 回す ▶ 押す
約11～16分

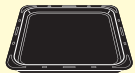
チルドピザ

ヒーター加熱

材料[直径23cm 丸型1枚分（9インチ 約280g）]

市販の冷蔵ピザ………… 1枚

使用する付属品
角皿（下段）

［7 チルドピザ］

1 焼く
角皿の中央にピザをのせ、下段に入れる。

 を 自動7

●加熱時間の目安
約14分

●手動のとき➡ オーブン「予熱あり」250℃で約6～9分。

ポイント!
小さいピザ、薄焼きピザなどは、〈弱〉で焼くとよいでしょう。

冷凍ピザ

ヒーター加熱

材料[直径15cm 丸型1枚分（6インチ 約120g）]

市販の冷凍ピザ………… 1枚

使用する付属品
角皿（下段）

［オーブン］

1 予熱する 予熱時間：約14分

 を

予熱あり　230℃

2 焼く
予熱完了後、角皿の中央にピザをのせ、下段に入れる。

 を

約6～9分

■追加加熱するときは➡ P.21

パン作りのコツ

■材料は正確にはかりましょう

■こね上げ温度が大切です

こね上がったときの生地が最適温度になるように、室温や粉の温度に応じて水の温度を調節しましょう。

●こね上げ最適温度の目安
バターロール：27～28℃

●高すぎるとき
ボールを2重にし、下のボールに水を入れて生地を冷やす。

●低すぎるとき
ぬるま湯で湯せんにして生地をあたためる。

■発酵は温度と時間に注意が必要です

「発酵」機能を使います。➡ P. 38
スチームを使っているので、ラップや霧吹きは必要ありません。

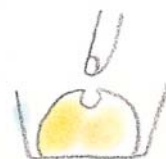
●発酵設定温度の目安

温度	用途
35℃	バターロールの一次発酵など
40℃	バターロールの二次発酵、ピザ生地の発酵など

●時間について
生地のこね上げ温度が低い場合は長く、高い場合は短くなります。
レシピの時間を目安にし、発酵具合に合わせて加減してください。

■発酵具合を確かめましょう（フィンガーテスト）

一次発酵後、指に粉をつけて生地に穴をあけ、発酵具合を確かめます。

●発酵良好
（完了）
生地が2～2.5倍にふくらみ、指穴がそのまま残る。

●発酵不足
（固く、重いパンになる）
生地のふくらみが小さく、指穴がすぐに戻る。
➝一次発酵の時間を追加

●発酵しすぎ
（パサついたパンになる）
指穴の周囲にしわができ、生地が沈む。

※室温や生地のこね上げ温度が高いと、発酵しすぎる場合があります。
発酵時間を短くして調節しましょう。
※失敗した生地は、ピザ生地や揚げパンに利用しましょう。

3 35℃で一次発酵させる

給水タンクの350の線(満水)まで水を入れる。
生地を入れたボールをラップなしで角皿にのせ、下段に入れる。

を 回す ▶ 押す ▶ 回す ▶ 押す ▶ 回す ▶ 押す
予熱なし　35℃　約40～60分

※発酵について➡ P. 63

4 生地を分割して休ませる

生地を包丁かスケッパーで、6個(約60g)に分ける。
生地の表面がきれいで、張りのある状態になるように丸める。
ラップをかけ、あたたかいところで10～15分休ませる。

5 成形する

手で生地を押さえてガスを抜き、閉じ目を上にして奥と手前から⅓ずつ折り、さらに半分に折り10cmの棒状にする。
ラップをかけ、あたたかいところでさらに5～10分休ませる。

休ませた生地の閉じ目を上にして手で押さえてガスを抜き、半分に折る。
左右にのばすように転がし、20cmの棒状にする。
のばした生地3本で三つ編みをする。
薄く油を塗った角皿に2個並べる。

6 35℃で二次発酵させる

角皿を下段に入れる。

を 回す ▶ 押す ▶ 回す ▶ 押す ▶ 回す ▶ 押す
予熱なし　35℃　約30分

発酵終了後、角皿ごと生地を取り出し
生地が乾燥しないようにラップをかぶせておく。

7 210℃に予熱する 予熱時間：約12分

発酵終了後、オーブンを210℃に予熱する。

を 回す ▶ 押す ▶ 回す ▶ 押す
予熱あり　210℃

8 190℃で焼く

予熱完了後、ドリュールを塗り、アーモンドスライス、ザラメを適量ふりかけ、庫内の下段に入れる。

を 回す ▶ 押す
約15～20分

スタート後 を 回す に合わせる。
190℃

■追加加熱するときは➡ P.21

ピザ・パン

コーヒーレーズンパン

発酵　ヒーター+スチーム加熱
焼き上げ　ヒーター加熱

材料(約2個)
カロリー(1個) 約589kcal

- A 強力粉(ふるう) …… 170g
- A 砂糖 …… 大さじ3
- A 塩 …… 小さじ½強
- A インスタントコーヒー …… 大さじ2
- 卵 …… M寸⅓個(正味17g)
- 室温 水 …… 60ml
- 室温 牛乳 …… 大さじ2
- 室温 バター …… 25g
- ドライイースト …… 小さじ⅔(予備発酵不要のもの)
- レーズン …… 40g(ラム酒小さじ1をふりかけておく)
- アーモンドスライス …… 適量
- ザラメ …… 適量(またはグラニュー糖)

ドリュール
- 卵 …… M寸½個(正味25g)
- 塩 …… 少々

使用する付属品
角皿(下段)

[オーブン]

1 材料を混ぜる

分量中の水を一部(小さじ3)取りおく
(生地の固さを調節するため)。
ボールに水と牛乳、ドライイーストを入れ、泡立て器でかき混ぜて溶かし、さらに卵も加えて混ぜる。

2 生地をこねる

1にAを加え、手で混ぜ合わせる。
粉けの残っているうちに、
生地の固さを見ながら
取りおいた水を加える。
粉けがなくなったら生地を取り出し、
手のひらで台にこすりつけながら全体が均一になるようこね、ねばりが出てきたらひとまとめにする。
まとまった生地を、台にたたきつけながらこねる。
生地の向きを変えながら繰り返す。

表面がなめらかになり弾力が出たら、
生地を広げてバターを加える。
生地を引きちぎるようにして、
バターをなじませていく。
バターがなじんだら
台にこすりつけながらこねる。
全体が均一になったらひとまとめにし、
台にたたきつけては折り返していく手順を繰り返す。
生地の表面がなめらかになったらこね上がり。

こねあがった生地にレーズンを均一に混ぜ、丸くまとめて薄く油を塗ったボールに入れる。

tsuji
辻調グループ校
浅田先生

ADVICE［浅田先生のアドバイス］

バターロール(P.67)と
コーヒーレーズンパン(P.65)について

記録を残して上手になろう

パンを上手に作ろうと思えば何回も
練習するしかありませんが、そのときに
細かく記録をつけておくことが
次につながってきます。
その日の室温、仕込み水の温度、生地の
こね上げ温度、発酵温度、時間などです。
おいしくできたなら記録通りに、
よくなければ修正するということを
繰り返すうちに、思うようなパンの
焼き上げができるようになります。

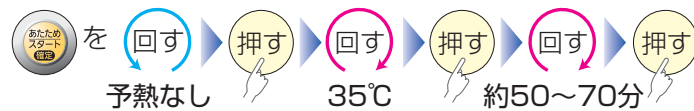
生地をこねている途中で休んでも大丈夫

最初から最後まで休みなくこねるのは
とても大変。
特に後半は生地の弾力が増すので
より力が必要になります。
疲れたら、そのときは休んでも
かまいません。
生地が乾かないように注意すれば、
3～5分程度は休憩しても大丈夫。
生地も休ませることで弾力がゆるみ、
こねやすくなります。

3 35℃で一次発酵させる

給水タンクの350の線(満水)まで水を入れる。
生地を入れたボールをラップなしで角皿にのせ、下段に入れる。

を

予熱なし　35℃　約50～70分

生地が発酵して、2～2.5倍にふくらんだら、指に粉を
付けて中央を押し、指穴がそのまま残ればOK。
(発酵終了時の生地温度の目安は、30～35℃)
※発酵について➡ P. 63

4 生地を休ませる

生地を包丁かスケッパーで、9個に
分ける。※手ではちぎらない。
小さく丸めて、ラップをかけ
15～20分休ませる。
生地を写真のように水滴状に
成形をして、ラップをかけ、
さらに15～20分休ませる。

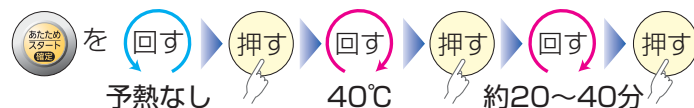
5 成形する

生地を、めん棒で細長い三角形に
のばす。
生地の端を手前に引っぱるように
して、くるくる巻き、薄く油を
塗った角皿に並べる。

6 40℃で二次発酵させる

角皿を下段に入れる。

を

予熱なし　40℃　約20～40分

発酵終了後、角皿ごと生地を取り出し、ドリュールを塗る。

7 210℃に予熱する　予熱時間：約12分

を

予熱あり　210℃

8 190℃で焼く

予熱完了後、角皿をすばやく下段に入れる。

を

約14～19分

スタート後 を に合わせる。
190℃

■追加加熱するときは➡ P.21

バターロール

発酵　ヒーター+スチーム加熱
焼き上げ　ヒーター加熱

材料(約9個)
カロリー（1個）約133kcal

強力粉・・・・・・・・・・・・・・・・・210g
ドライイースト・・・・・・小さじ1強
(予備発酵不要のもの)
A ┌砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・27g
　│塩・・・・・・・・・・・・・小さじ½強
　│卵・・・・・・M寸½個(正味25g)
　│牛乳・・・・・・・・・・・・・・・60ml
　└水・・・・・・・・・・・・・60～70ml
バター・・・・・・・・・・・・・・・・・・26g

ドリュール
卵・・・・・・・・・M寸½個(正味25g)
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・少々

使用する付属品
角皿(下段)

［オーブン］

1 材料を混ぜる

ボールに強力粉とドライイースト、
Aを入れて混ぜる。

2 生地をこねる

材料をひとまとめにして台に出す。
こすりつけるようにして、
ひとまとまりになるようによくこねる。
(手についてこなくなるまで)

たたきつける、こねるを
繰り返して生地をまとめる。
生地がまとまったら、
バターを2～3回に分けて加え、
再び、ひとまとまりに
なるようにこねる。

たたきつける生地の
面を変えながら、
繰り返したたきつけ、
十分にこねる。
(約10分間)
※のばしたときに、生地が透けて
　指が見えるくらい薄くのびるように
　なったら、こね上がり。
　生地を丸め、油を塗ったボールに入れる。

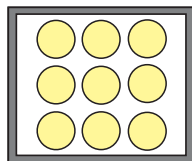
ポイント!

●大きな型を使用して焼くときは、加熱時間がかかります。様子を見ながら焼いてください。乾燥が気になる場合は、アルミホイルでふたをするとよいでしょう。
●プディングがあたたかいうちは、柔らかくてくずれやすいので、冷蔵庫で十分に冷やしてから型から出しましょう。
●ホイップクリームやフルーツを飾ってもよいでしょう。

4 **焼く**

角皿に分厚いペーパータオルを二重にし、角皿の寸法に合わせてすき間なく敷き詰める。
(型のすべり止めと熱い残湯をこぼれにくくし、湯のあたりを均一にする効果があります。)
型を置き、予熱が完了したら開けたドアの上に角皿を置き、約50℃の湯400mlを注ぐ。
下段に入れる。

(ドアが熱いのでやけどに注意する)

 を 回す 約28～40分   押す

角皿に熱い湯が残っているため、取り出すときはやけどに注意する。

竹ぐしを刺して生っぽいものがつかなければ焼き上がり。

5 **仕上げる**

加熱後、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

注意

■ 調理中、調理後角皿の扱いには注意する

高温注意

やけどのおそれがあります。
角皿の出し入れの際にはお手持ちのミトンなどを使ってください。
予熱完了後、角皿に湯を張るとき、角皿を庫内に入れるときには、ドアや庫内に手が触れないように、また、調理後は角皿に熱い湯が残るため、取り出すときにはご注意ください。

カラメルソース

1 小さめの鍋に、砂糖40gと水大さじ1を入れ、火にかける。
2 茶色くあめ色になりはじめ、ふき上がりかけたとき、火からおろす。
3 湯大さじ1を加える。(高温のカラメルが飛び散ることがあるので、注意してください)

●まとめて作り、保存しておくとケーキ作りにも使えて便利です。

■追加加熱するときは➡ P.21
カスタードプディング

[オーブン]

ヒーター加熱

材料
(約90ml金属製プリン型9個分)
カロリー(1個) 約112kcal

牛乳	2½カップ
砂糖	85g
卵	M寸4個(正味200g)
バニラエッセンス	少々
バター	少々
カラメルソース(➡ P. 68)	

使用する付属品
角皿(下段)

1 **卵液を作る**

耐熱容器に牛乳と砂糖を入れ、ふたなしで庫内中央に置く。

 を 回す 700W 押す 回す 約2分30秒～3分 押す

かき混ぜて、砂糖を溶かす。
ボールに卵を溶きほぐして入れ、あたためた牛乳を少しずつ入れてよく混ぜ、こす。

2 **プリン型に入れる**

プリン型に薄くバターを塗り、カラメルソースを底にゆきわたるように小さじ½ずつ入れる。
卵液にバニラエッセンスを加えて混ぜ、カラメルソースの上から静かに流し入れる。

3 **予熱する** 予熱時間：約7分

 を 回す 予熱あり 押す 回す 150℃   押す

辻調グループ校
大庭先生
tsuji

ADVICE［大庭先生のアドバイス］

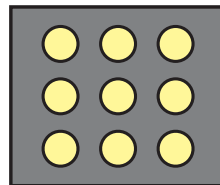
生地作りのコツ

薄力粉を加えるときに温度が低いと生地のふくらみが悪くなります。徐々に温度を上げるのではなく、バターを溶かし、よく沸とうさせてから粉を加え、一気に熱と水分を与えるのがコツです。
また、生地が冷めないうちに手早く作業すると絞り出しやすく、焼いたときの熱の伝わりも早くて、ふくらみがよくなります。

ドアを開けずに焼こう

オーブンの中で、生地は風船のようにふくらんできます。
これは熱せられて膨張した蒸気が中から生地を押し広げているため。
ここで生地がまだ柔らかいうちにオーブンのドアを開けると、庫内温度が下がって生地がしぼんでしまうことがあります。
生地の割れ目の中まで焼き色がつくまで、ドアを開けずに焼きましょう。

3 生地を絞り出す

角皿にアルミホイルを敷き、バターを薄く塗る。
生地を絞り出し袋に入れて、図のように直径5cmの大きさに絞り出す。

4 焼く

予熱完了後、生地の表面に霧吹きで霧を吹いたあと、すばやく角皿を下段に入れる。

 を 回す ▶ 押す
約28～40分

5 クリームを詰める

焼き上がったら、すぐにアルミホイルから外して、あみなどにのせて冷ます。
上から⅓に切り込みを入れ、カスタードクリームを詰める。

レンジで作るシュー種

［レンジ］ 簡単に電子レンジで作れます。（9個） レンジ加熱

1. 深めの耐熱性ボールにA（バターと水）を入れ、ふたなしで庫内中央に置き、「レンジ」600Wで約2分20秒～2分40秒加熱し、十分に沸とうさせる。
加熱後、よくかき混ぜ、薄力粉50gを加えてさらによく混ぜる。
2. ふたなしで「レンジ」600Wで約1分30秒～2分、途中で3回くらい混ぜながら加熱し、よく混ぜる。
溶き卵1個分を加え、ボールの周囲にタネがつかなくなるまで混ぜ、さらに少しずつ卵を加えて混ぜる。
※加える卵はＬ寸2個分（正味120g）が目安です。
3. 焼くときは、生地の表面に霧を吹き、オーブン「予熱あり」190℃で約25～30分下段で焼く。（予熱時間：約10分）

ポイント!

●卵は入れすぎない
鍋で作るよりも少し固めの仕上がりにします。木べらですくってひとかたまりにゆっくりと落ち、その先が逆三角形にとぎれるのが目安です。
●ボールは大きめのものを
沸とうしたバターと水を混ぜるときや、卵を混ぜるときなどに作業がしやすくなります。
●バターは室温に戻し、小さく切る
冷たかったり大きかったりすると、レンジ加熱のとき庫内で飛び散ることがあります。

■追加加熱するときは➡ P.21

シュークリーム

［オーブン］ ヒーター加熱

材料（9個分）
カロリー（1個）約141kcal

シュー皮
A ┌バター ……………… 50g
　 │（1cmの角切り、室温に戻す）
　 └水 ………………… 80ml
薄力粉（ふるう）………… 50g
卵 ……… L寸2個（正味120g）
（室温に戻す）
※生地の固さは卵の量で加減してください。

中身
カスタードクリーム ……… 適量
（➡ P. 59）

使用する付属品
角皿（下段）

1 生地を作る

鍋にAを入れて火にかけ、バターが完全に溶けて勢いよく沸とうしたら火を止め、ふるった薄力粉を一気に加えて木べらでよく混ぜ、なめらかなひとかたまりにする。

手早く全体を混ぜながら、再び中火にかけて加熱する。生地が鍋底で、うっすら膜状になったら火からおろす。

溶きほぐした卵をまず半量加えてなめらかになるまでよく混ぜる。残りの卵はさらに半量ずつ加えてそのつどよく混ぜ、木べらで持ち上げて生地が帯状になめらかに落ちるくらいの固さに調整する。（卵が残ることもあります）

2 予熱する

予熱時間：約10分

 を 回す ▶ 押す ▶ 回す ▶ 押す
予熱あり　190℃

辻調グループ校
大庭先生

ADVICE［大庭先生のアドバイス］

粉を合わせるとき

薄力粉だけでなく、強力粉と薄力粉を半分ずつ使うとしっかりした食感になります。
塩を粉の 2% ほど加えると生地が引き締まり、扱いやすくなります。

生地作りのコツ

均一な厚みにのばすことが一番のポイントです。
厚みにムラがあれば火の通りかたが変わり、きれいに焼き上がりません。
またアップルパイのように水分の多い詰めものをする場合は、生地をパリッと焼き上げるために少し薄めにのばしたり、りんごの下にスポンジを敷き、生地に水分がしみこみにくくするのもよいでしょう。
スポンジ生地を敷く代わりに、パンを細かくしてシナモンなどを混ぜ、りんごの甘煮に混ぜておいてもよいでしょう。

きれいに焼き上げるには

焼く前に溶き卵を塗るのはきれいな焼き色をつけるためです。
全卵ではなく卵黄だけを使うと焼き色がよくなります。
さらに焼きたての熱いうちにシロップを塗り、つやを出すとよりおいしそうに仕上がります。

ポイント!

- バターが溶けないよう材料や器具を冷蔵庫で冷やしておきましょう。
- 生地と冷水を混ぜるときは、体温でバターが溶けないよう、練り込まずに一気に手早く。少しパサついた感じがベストです。
- 生地は冷蔵庫でこまめにねかせましょう。バターが溶けて粉になじむと、きれいな層状になりません。
- 市販の生地は300gで直径18cmのパイ皿1枚分です。種類により焼けかたが変わるため様子を見ながら焼いてください。

■追加加熱するときは➡ P.21

2 成形する

幅15cm、長さ35cm、厚さ5mmにのばし、2cm幅の帯を2本切り取り、残りの生地を½に切り、それぞれを20cm 四方の正方形にのばす。
バターを塗ったパイ皿に、生地を密着させて敷く。
（特に角はていねいにパイ皿に沿わせる）

底にフォークでまんべんなく空気穴をあける。

りんごの甘煮（➡ P. 58）と、スライスアーモンドをのせ、パイ生地のふちに卵白を塗る。

もう1枚の生地を空気を入れないようにかぶせ、周りの生地を切り落とし、冷蔵庫で15～20分休ませる。
表面にドリュールを塗り、でき上がり写真のように中心から放射状にナイフで生地厚みの半分くらいまで切りこみを入れ、帯状の生地をふちにはりつける。
はり付けた生地にドリュールを塗り、中心から外に向かって16方向に切り込みを入れ、飾り模様をつける。
放射状の切り込みに沿って数か所にナイフの先で空気穴をあける。

3 予熱する

予熱時間：約12分

 を

予熱あり　210℃

4 焼く

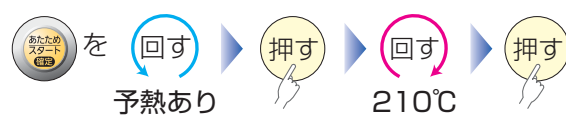
予熱完了後、角皿にのせて下段に入れる。

 を

約40～50分

アップルパイ

［オーブン］

ヒーター加熱

1 生地を作る

Aに塩、バターを加えて軽く混ぜ、Bを加えて手ですくい上げるように混ぜて全体に水分をいきわたらせ、練らないようにまとめる。

バターのかたまりが残っている状態で約15cm角に整え、ビニールかラップに包み、冷蔵庫で1時間以上休ませる。

生地が台にはり付かないように打ち粉をしながら、横幅はそのままで縦45cmにのばし3つ折りにする。

方向を90度変え、縦60cmにのばし、4つ折りにして冷蔵庫で30分以上休ませる。

再度のばして3つ折り、4つ折りをくり返し、冷蔵庫で30分以上休ませる。

材料（直径18cmパイ皿：1枚分）
カロリー（⅛量）約375kcal

パイ生地

A	強力粉	100g
	薄力粉	100g
	（合わせてふるう）	
塩		4g
バター		150g
（冷やして、7mm角に切る）		
B	卵黄	1個分
	冷水	70～80ml
	（混ぜる）	
打ち粉（強力粉）		適量
卵白		1個分
スライスアーモンド		10g
（フライパンできつね色に色づくまで軽くいったもの）		

りんごの甘煮（➡ P. 58）

ドリュール
卵黄 ･･････ 1個分

使用する付属品
角皿（下段）

スナックパイ

ヒーター加熱

材料(8個分)

カロリー(1個) 約249kcal

パイ生地

冷凍パイシート・・・・・・・・・・400g
(室温に戻す)

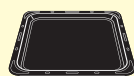
中身の具

お好みのもの・・・・・・・・・・・・各適量
かぼちゃ
(「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱し、砂糖、シナモンを加える)
バナナと板チョコ
りんごとシナモンシュガー
ハムとプロセスチーズ
ツナ　など

ドリュール

卵黄・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1個分
水・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1

使用する付属品

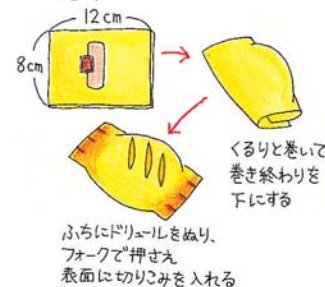
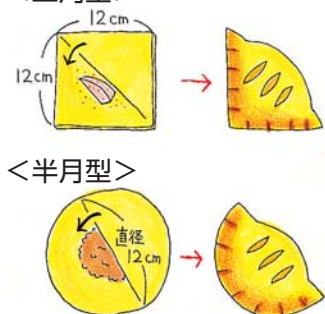
角皿(下段)

［オーブン］

1 生地をのばす

生地を8等分し、好みの形ができるように3mmの厚さにのばして成形する。

2 具を包む

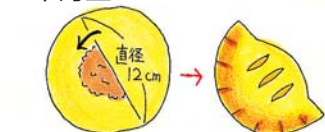
生地にお好みの具を1個につき20～30gのせて包む。
ふちにドリュールを塗り、フォークで軽く押さえる。
上面に飾りの切れ目を入れる。
(一度に4個焼けます。2回に分けて焼いてください。)

<長方形型>

<三角型>

<半月型>

3 予熱する

予熱時間：約13分

 を

回す 予熱あり ▶ 押す ▶ 回す 220℃ ▶ 押す

4 焼く

生地の表面にドリュールを塗り角皿に並べ、予熱完了後、下段に入れる。

 を

回す 約20～25分 ▶ 押す

ポイント!

- 焼きムラが気になる場合は、残り時間約7～8分で、角皿の前後を入れ替えてください。
(熱いのでやけどに注意する)
- パイシートの種類や成形のしかたにより、焼けかたが変わります
様子を見ながら焼いてください。

■追加加熱するときは➡ P.21

クッキー

ヒーター加熱

材料(約20個分)

カロリー(5個) 約245kcal

バター(室温に戻す)・・・・・・・・50g
砂糖(ふるう)・・・・・・・・・・・・・50g
卵・・・・・・・・・・・L寸½個(正味30g)
バニラエッセンス・・・・・・・・・・・少々
(またはバニラオイル)
薄力粉・・・・・・・・・・・・・・・・・・100g

使用する付属品

角皿(上段)

［オーブン］

1 生地を作る

バターを白っぽくなるまで練り、砂糖を2～3回に分けて入れ、よく混ぜる。
溶き卵を入れて混ぜ、バニラエッセンスを入れる。
薄力粉をふるい入れ、木べらで切るようにさっくりと粉が消えるまで混ぜる。
ラップをして冷蔵庫で10～20分休ませる。

2 予熱する

予熱時間：約9分

 を

回す 予熱あり ▶ 押す ▶ 回す 170℃ ▶ 押す

3 焼く

角皿にアルミホイルを敷き、生地を20等分して丸め、約5mmの厚さにして等間隔に並べる。
(生地は大きさ、厚みをそろえると焼き色が均等につきます)
予熱完了後、角皿を上段に入れる。

 を

回す 約15～20分 ▶ 押す

ポイント!

- 生地がべたついたら、ラップに包み冷蔵庫へ。
- 市販の生地を使うときは様子を見ながら焼いてください。

アドバイス

トッピングにアーモンド、くるみ、アンゼリカなどを生地にのせて焼くとよいでしょう。

クッキーの生地を使って

アイスボックスクッキー

ヒーター加熱

材料(約25個分)

カロリー(5個) 約196kcal

バター・・・・・・・・・・・・・・・・・・・50g
砂糖(ふるう)・・・・・・・・・・・・・50g
卵・・・・・・・・・L寸½個(正味30g)
バニラエッセンス・・・・・・・・・少々
(またはバニラオイル)
薄力粉・・・・・・・・・・・・・・・・・・100g

使用する付属品

角皿(上段)

［オーブン］

1. クッキーの要領で生地を作り、直径3cmの棒状にする。
2. 1をラップで包み、冷凍庫で約1時間休ませる。
3. オーブン「予熱あり」、170℃で予熱する。(約9分)
4. 角皿にアルミホイルを敷き、2を4～5mmの厚さに切り、等間隔に並べる。
5. 角皿を上段に入れ、クッキーと同じ要領で焼く。

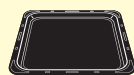
●うずまき模様、市松模様は生地½量にココア小さじ1を加えて

シフォンケーキ

ヒーター加熱

材料
(直径17cmのアルミ製
シフォン型1個分)
カロリー(⅛量) 約141kcal

卵黄……………… M寸3個分
砂糖(ふるう)……………65g
サラダ油……………… 40ml
水…………………… ¼カップ
バニラエッセンス………… 少々
(またはバニラオイル)
卵白……………… M寸4個分
薄力粉(ふるう)………… 75g
※フッ素加工の型では生地がすべり、上手に焼けない場合があります。

使用する付属品
角皿(下段)

ポイント!

20cmの型で焼くときは
●材料は、卵黄M寸5個分、砂糖130g、油80ml、水½カップ、バニラエッセンス少々、卵白M寸7個分、薄力粉150g。
●オーブン「予熱あり」170℃、予熱ありで約45~55分、下段で焼きます。
上面の焦げが気になるときは
●焼き時間の残り5~10分のときにアルミホイルをかぶせて焼いてください。

[オーブン]

1 卵黄を泡立てて、粉を加える

ボールに卵黄と砂糖半量を入れ、泡立て器で白っぽくなるまで混ぜる。
油を少しずつ加えてもったりするまで混ぜる。
さらに、水を少しずつ加えて分離しないように混ぜる。
バニラエッセンスを加え、混ぜる。
薄力粉を一度に入れ、粉が混ざるまで泡立て器で混ぜる。

2 予熱する

予熱時間: 約9分

 を ▶ ▶ ▶

3 メレンゲを作り、生地を合わせる

別のボールに卵白と残りの砂糖を入れ、
ツノが立つまで、しっかり泡立ててメレンゲを作る。
(ボールを斜めにしても流れないようになるまで泡立てる)
粉を加えた卵黄にメレンゲ⅓量を入れ、
泡立て器でメレンゲが消えるまで、練らずにさっくり混ぜ、残りのメレンゲの半量を加えて混ぜる。
混ぜた材料を残りのメレンゲに加え、ゴムべらで生地が均等に混ざるまで練らないように、
メレンゲのかたまりが消えるまでしっかり混ぜる。
ケーキ型に生地を高い位置から流しこみ、
型をトントンとたたいて、粗い気泡を抜く。

4 焼く

予熱完了後、角皿にのせて下段に入れる。

 を ▶

焼き上がったら、すぐに型を逆さにして冷ます。
パレットナイフを型と生地の間に入れ、
型をひっくり返して生地を取り出す。

●紙型で焼くとき➡ 時間を長めに設定し、様子を見ながら焼いてください。

材料に加えてアレンジ

抹茶シフォンケーキ

材料
薄力粉………… 75g
抹茶……… 大さじ½
(合わせてふるう)

ココアシフォンケーキ

材料
薄力粉………… 75g
ココア…… 大さじ½
(合わせてふるう)

■追加加熱するときは➡ P.21

ロールケーキ

ヒーター加熱

材料(1本分)
カロリー(1/10量) 約182kcal

卵……… M寸3個(正味150g)
砂糖(ふるう)……………60g
バニラエッセンス………… 少々
(またはバニラオイル)
薄力粉(ふるう)…………60g
バター…………………20g
(「レンジ」600Wで約20秒加熱)
ホイップクリーム(➡ P.81の半量)
お好みのフルーツ………… 適量
硫酸紙(またはグラシン紙など)
※四隅に切り込みを入れる

使用する付属品
角皿(上段)

ポイント!

紙はぬれぶきんで湿らせると、
はがれやすくなります。

[オーブン]

1 予熱する

予熱時間: 約9分

 ▶ ▶

2 生地を作る

いちごのショートケーキの要領で、
卵と砂糖を泡立てる。➡ P. 81
バニラエッセンスを加えて混ぜる。
薄力粉を全体にふり入れ、底からすくい上げるようにして、粉が見えなくなるまで混ぜる。
溶かしておいた熱いバターを全体に散らすように加え、手早く混ぜる。

3 焼く

硫酸紙(グラシン紙)を敷いた角皿に生地を流し入れて平らにし、角皿を軽くたたいて粗い気泡を抜く。
予熱完了後、上段に入れる。

 を ▶

4 巻く

粗熱を取り、焼けた面を下にして固く絞ったふきんにのせて紙をはがす。
向こう側約2cm残してホイップクリームとフルーツをのせ、手前から巻く。巻き終わりを下にしてしばらくなじませる。

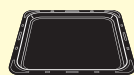
チーズケーキ

ヒーター加熱

材料
（直径18cmの金属製丸型［底が抜ける型］1個分）
カロリー（⅛量）約223kcal

ビスケット地
甘みの少ないビスケット････50g
（またはクラッカー）
バター････････････････････40g
（「レンジ」600Wで約50秒加熱）

中身
クリームチーズ･･････････200g
（室温に戻す）
卵････････ M寸2個（正味100g）
（卵白と卵黄に分ける）
砂糖（ふるう）･･････････････50g
A［コーンスターチ ････････20g
レモンの皮 ･･････････ ¼個分
（すりおろす）
レモン汁 ･･････ 大さじ1〜2
生クリーム、牛乳
････････････････ 各大さじ2］
硫酸紙（またはグラシン紙など）

使用する付属品
角皿（下段）

ポイント！
クリームチーズは室温で柔らかくしてから練ると、口当たりよく、ふっくら仕上がります。

［オーブン］

1 ビスケット地を作る
ビスケットをビニール袋に入れて、めん棒で細かく砕き、溶かしたバターに混ぜる。
ケーキ型の底に敷きつめ、冷蔵庫で冷やして固める。

2 生地を作る
クリームチーズをなめらかになるまでよく練る。
※クリームチーズが固い場合は「仕上がり」ボタンを押し、ダイヤルを回して20℃に合わせて加熱すると柔らかくなります。

なめらかにしたクリームチーズに卵黄とAを加えて十分に混ぜる。
卵白はツノが立つまで固くあわ立て、砂糖を加えてよく泡立てる。
クリームチーズの生地に入れ、軽く混ぜ合わせる。

3 予熱する 予熱時間：約9分

 を
回す（予熱あり）▶ 押す ▶ 回す（180℃）▶ 押す

4 焼く
ビスケット地を敷いたケーキ型の内周りに、硫酸紙（グラシン紙）を巻いて中身の生地を流しこみ、表面を平らにする。
予熱完了後、角皿にのせて下段に入れる。

 を
回す（約35〜45分）▶ 押す

5 仕上げる
焼き上がったら、すぐに硫酸紙（グラシン紙）とケーキの間にナイフを入れ、冷蔵庫で冷やす。
型から出し、硫酸紙（グラシン紙）を外す。

■追加加熱するときは➡ P.21

フルーツケーキ

ヒーター加熱

材料
（約20×8cmの金属製パウンド型1個分）
カロリー（1/10量）約272kcal
バター（室温に戻す）････････120g
砂糖（ふるう）････････････120g
レモンの皮（すりおろす）････ ¼個分
卵････････ M寸2個（正味100g）
ラム酒････････････････ 小さじ1
牛乳･･････････････････ 大さじ1
A［薄力粉 ･･････････････140g
ベーキングパウダー････小さじ½
（合わせてふるう）］
洋酒づけドライフルーツ････200g
硫酸紙（またはグラシン紙など）

使用する付属品
角皿（下段）

●型の内側に薄くバターを塗り、硫酸紙（グラシン紙）を敷きます。
●2個なら1個のときと同じ温度で、約55〜70分で焼くことができます。様子を見ながら焼いてください。

［オーブン］

1 予熱する 予熱時間：約9分

 を
回す（予熱あり）▶ 押す ▶ 回す（170℃）▶ 押す

2 生地を作る
ボールにバターを入れ、なめらかなクリーム状になるまで泡立て器で混ぜる。
砂糖、レモンの皮を加え、空気を抱きこませるように、白っぽくなるまで混ぜる。
溶きほぐした卵を少しずつ加え混ぜる。
ラム酒、牛乳を全体に散らすように入れて混ぜる。
Aを一度に加えて混ぜ、なめらかな状態にする。
洋酒づけドライフルーツを全体に混ぜ合わせる。
型に生地を入れ、タオルの上でトントンとたたいて表面を平らにする。

3 焼く
予熱完了後、型をのせた角皿を下段に入れる。

 を
回す（約55〜65分）▶ 押す

途中、表面に焼き色がつきだしたら、水でぬらしたナイフで中央に切り込みを入れる。
（熱いのでやけどに注意）

ADVICE［大庭先生のアドバイス］

生地作りのコツ
混ざりにくい油分（バター）と水分（卵）をどう混ぜるかは、材料の温度がポイントです。
バターと卵は室温にしておいてください。
卵が冷たいとバターが固くなり、混ざりにくくなります。
寒い季節にはバターをより柔らかめにしましょう。

洋酒づけドライフルーツについて
お好みのドライフルーツで、洋酒づけドライフルーツを作ってみましょう。
ドライフルーツは適度な大きさに刻み、最低 2、3 日は洋酒につけておきます。
保存は冷蔵庫で。

ADVICE［大庭先生のアドバイス］

卵の泡立てのコツ

湯せんであたためると
より泡立ちやすくなります。
ただし、あたたかい状態でできる泡の
きめは粗く不安定です。
人肌にあたたまったら湯せんから外し、
きめ細かい安定した状態になるまで
しっかり泡立て、熱を取ることが大切です。

ハンドミキサーを使わずに手で泡立てる
場合は、ボリュームが出にくいので
湯せんにかけたままで泡立てます。
ボリュームが出てきたら湯せんから外し、
熱が取れてきめ細やかな泡になるまで
泡立てましょう。

砂糖について

上白糖で作るスポンジは焼き色がよく、
しっとりとしたカステラ風に
焼き上がります。
てんさい糖を使ったり、砂糖の量を
減らしてその分をハチミツ、
メープルシロップなどに代えると、
また違った風味が楽しめます。

●手動のとき、紙型で焼くときは
➡ オーブン「予熱あり」で、下記を
参考に様子を見ながら焼く。

型(直径)	温度	予熱	時間
15cm	150℃	あり	約25〜35分
18〜19cm			約30〜40分
21cm			約35〜45分

■追加加熱するときは➡ P.21

ポイント!
泡立て器の場合は、湯せんであたためながら、
ボリュームが出てくるまで泡立て、湯せんから
はずして熱が取れるまでしっかり泡立てる。

きめ細かくつやのある状態に
なったら、へらに持ち替え、
薄力粉を全体にふり入れて
底からすくい上げるように
して粉が見えなくなるまで
混ぜる。

溶かしておいた熱いAを
全体に散らすように加え、
手早く混ぜる。

4 焼く

生地を高い位置から
ゆっくりと流し入れる。
（泡を均一にするため）
型を軽くたたいて
粗い気泡を抜く。

型を角皿にのせ、予熱完了後すばやく下段に入れる。

 を

●加熱時間の目安
約30分

きれいな焼き色がつき、中央
を指先で触ってみて弾力が
あれば焼き上がり。
（または竹ぐしを刺してみて、
生地がついてこなければよい）

5 仕上げる

型ごと約20cmの高さから落として焼き縮みを防ぐ。
型から出して底を上にしてあみにのせ冷ます。
（粗熱が取れたらビニール袋へ）
生クリームにBを加え、冷やし
ながらツノが立つぐらいまで
泡立てる。

スポンジ生地は底から2cm厚さで2枚に切る。

1枚目の生地にCのシロップの半量を塗り、泡立てた
生クリームを塗る。縦半分に切ったいちごを並べ、
2枚目の生地をかぶせて残りのシロップを塗る。
表面全体に泡立てた生クリームを塗る。
残りのクリームといちごで飾る。

いちごのショートケーキ

ヒーター+スチーム加熱

材料
（直径18cmの金属製丸型1個分）
カロリー（⅛量）約389kcal

スポンジケーキ生地
卵・・・・・・・ M寸3個（正味150g）
砂糖（ふるう）・・・・・・・・・・・・・90g
薄力粉（ふるう）・・・・・・・・・・・90g
A［牛乳 ・・・・・・・・・・・・・ 小さじ2
　 バター ・・・・・・・・・・・・・・・15g
バニラエッセンス・・・・・・・・・ 少々
（またはバニラオイル）

ホイップクリーム
生クリーム・・・・・・・・・・・ 2カップ
B［砂糖 ・・・・・・・・・ 大さじ4〜6
　 バニラエッセンス ・・・・・・ 少々

シロップ
C［砂糖 ・・・・・・・・・・・・・ 大さじ2
　 水 ・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ4
（合わせて「レンジ」600Wで約20秒加熱）
ブランデー（Cと合わせる）・・・・・・大さじ2
いちご（縦半分に切る）・・・・・・ 適量
ケーキ型
硫酸紙（またはグラシン紙など）

使用する付属品
角皿（下段）

●ケーキ型の内側に薄くバターを
塗り、硫酸紙（グラシン紙）を
敷きます。

［12 スポンジケーキ］

1 生地を作る①

深めの耐熱容器にAを入れ、ラップまたは
ふたをして、庫内中央に置く。

 を

ボールに卵を溶きほぐして
砂糖を加え、混ぜながら
湯せんにかける。
指先を入れてあたたかく
感じたら（約35〜40℃）、
湯せんから外す。

2 予熱する

予熱時間：約6分

給水タンクの350の線（満水）まで水を入れる。

 を

3 生地を作る②

湯せんした卵に
バニラエッセンスを加え、
あたたかいうちに
ハンドミキサーの高速で
しっかり泡立てる。
ボリュームが出て、生地を
たらして文字が書けるぐらいになれば、
低速にして熱が取れるまで泡立てる。

白ごはん

レンジ加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分) 約267kcal

米……………… 0.36L(2合)
水…………………… 380ml

●水量は目安のため、お好みで加減を。

[レンジ]

1 米を水につける

米は洗い、直径25cmの耐熱性ガラスボールに入れて、約1時間水につける。

2 炊く

米を入れた耐熱容器にふんわりとラップでふたをして、庫内中央に置く。

 を 回す 600W ▶ 押す ▶ 回す 約7~8分 ▶

 150W 2秒間押す ▶ 回す 約15~17分 ▶ 押す

炊き上がったら軽く混ぜ、ふたをして約5分蒸らす。

赤飯

レンジ+スチーム加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分) 約286kcal

もち米………… 0.36L(2合)
あずき…………………40g
(市販の赤飯用水煮あずきでもOK)
あずきのゆで汁…… 1½カップ
ごま塩………………… 少々

[レンジ]

1 あずきをゆでる

あずきをたっぷりの水でゆでる。
煮立ったら、ゆで汁を捨て、再び5カップの水でゆでる。
煮立ったら弱火にして、皮が破れないように気を付ける。
煮えたらざるにあげ、あずきとゆで汁に分ける。

2 もち米をゆで汁につける

もち米を洗う。
深めの耐熱容器に入れ、あずきのゆで汁(市販の赤飯用水煮あずきを使う場合は缶汁と水で可)1½カップを加えて、約1時間おく。

3 炊く

給水タンクの350の線(満水)まで水を入れる。
ゆで汁につけたもち米にあずきを混ぜ、ふたなしで庫内中央に置く。

 を 回す 600W ▶ 押す ▶ 回す 約7~8分 ▶   押す

加熱後、混ぜて表面を平らにならし、再び庫内中央に置く。

 を 回す 300W スチーム ▶ 押す ▶ 回す 約10~12分 ▶ 押す

炊き上がったら軽く混ぜ、ふたをして約5分蒸らし、ごま塩をふる。

■追加加熱するときは➡ P.21

茶わん蒸し

ヒーター+スチーム加熱

材料(4わん分)

カロリー(1わん分) 約122kcal

具
鶏ささみ………………40g
塩…………………… 少々
酒………………… 大さじ½
えび(殻付き)………… 4尾
干ししいたけ………… 2枚
かまぼこ……………… 4枚
ぎんなん(缶詰)……… 12個

卵液
卵……… M寸3個(正味150g)
だし汁………… 2½カップ
薄口しょうゆ……… 小さじ¾
塩………………… 小さじ¾
みりん……………… 小さじ1
(卵: だし汁=1: 3~4
卵液が薄すぎると固まりにくくなる)
茶わん蒸し容器(共ぶた付き)

使用する付属品

角皿(下段)

[11 茶わん蒸し]

1 下ごしらえをする

干ししいたけは戻して半分に切り、下味をつける。
ささみは筋を取って4つ切りにし、塩、酒をかける。
えびは背わたを取り、尾を残して殻をむく。
卵液の材料を混ぜ合わせ、こし器でこす。

2 蒸す

給水タンクの350の線(満水)まで水を入れる。
茶わん蒸し容器に、下ごしらえした具と卵液を8分目まで入れ、必ず共ぶたをする。
※アルミホイル、ラップは使わないでください。

器を下図のように角皿に並べ、下段に入れる。

 (1わん) (2わん) (3わん) (4わん)

 を 回す 自動11 4わん ▶ 押す

●加熱時間の目安 約33分

加熱後、庫内から出して約5分蒸らす。

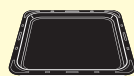
●1~4わんまでできます。
●インスタントだしには塩分が含まれているので加える塩を調節しましょう。塩分によって固まりかたが違います。
●卵液が室温(約25℃)と違うときは、「仕上がり」調節を。
　●液温が低いとき(約10℃):〈強〉
　●液温が高いとき(約40℃):〈弱〉

じゃがいものグラタン

ヒーター加熱

材料(4人分)
カロリー(1人分) 約500kcal

- じゃがいも…… 大2個(400g)
- A［塩、こしょう……… 各少々
- 　 バター………… 大さじ1
- たまねぎ(薄切り)‥ ½個(100g)
- バター……………… 大さじ⅔
- ベーコン(1cm幅に切る) ‥ 3枚
- ホワイトソース(➡ P. 58)
- ………………… 3カップ
- ナチュラルチーズ……… 100g
- (クッキング用)

使用する付属品
角皿(上段)

［8 グラタン］

1 下ごしらえをする

じゃがいもを耐熱性の平皿にのせ、
ラップをして庫内中央に置く。

自動17 ▶ 押す　●加熱時間の目安 約9〜10分
2度押す

●手動のとき➡「レンジ」600Wで、約6〜8分。

じゃがいもの皮をむき、いちょう切りにし、Aを混ぜる。
たまねぎを耐熱容器に入れてバターをのせ、
ふたなしで庫内中央に置く。

を 回す 600W ▶ 押す ▶ 回す 約2分 ▶ 押す

2 具をあえる

じゃがいも、たまねぎ、ベーコンを、
ホワイトソースの⅓量であえる。
4等分にしてグラタン皿に入れ、
残りのホワイトソースとチーズをかける。
※具が冷めていたら「レンジ」600Wで
　あたためておく。

3 焼く

マカロニグラタンと同じ要領で焼く。➡ P. 85

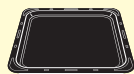
マカロニグラタンをアレンジして

コーンとハムのドリア

ヒーター加熱

材料(4人分)
カロリー(1人分) 約624kcal

- A［ごはん…………… 400g
- 　 マッシュルーム……… 30g
- 　 (缶詰、薄切り)
- 　 たまねぎ(みじん切り)‥ ½個
- 　 ハム(1cmの角切り) ‥ 3枚
- バター……………… 大さじ2
- B［トマトケチャップ ‥‥大さじ2½
- 　 塩、こしょう……… 各少々
- スイートコーン(粒状)‥‥ 100g
- ホワイトソース(➡ P. 58) ‥‥3カップ
- ナチュラルチーズ……… 100g
- (クッキング用)

使用する付属品
角皿(上段)

［8 グラタン］

1 Aをバターでいためて、Bで味つけをし、4等分にしてグラタン皿に入れる。
※具が冷めていたら「レンジ」600Wであたためておく。

2 ホワイトソースにコーンを加えて混ぜ、1にかけて、チーズをのせる。

3 マカロニグラタンと同じ要領で焼く。➡ P. 85

■追加加熱するときは➡ P.21

マカロニグラタン

ヒーター加熱

材料(4人分)
カロリー(1人分) 約543kcal

- マカロニ……………… 80g
- えび(尾と背わたを取り、半分に)
- ……………… 8尾(100g)
- サラダ油、塩、こしょう ‥ 各少々
- ホワイトソース(➡ P. 58) ‥‥ 3カップ
- ナチュラルチーズ……… 80g
- (クッキング用)
- A［鶏もも肉 ………… 100g
- 　 (1cmの角切り)
- 　 マッシュルーム(缶詰、薄切り)‥‥40g
- 　 たまねぎ(薄切り)‥‥½個(100g)
- 　 白ワイン ……… 大さじ2
- 　 バター ………… 大さじ1
- 　 塩、こしょう ……… 各少々

使用する付属品
角皿(上段)

［8 グラタン］

1 下ごしらえをする

深めの耐熱容器にAを入れ、
ふた、またはラップをして、
庫内中央に置く。

を 回す 600W ▶ 押す ▶ 回す 約6〜7分 ▶ 押す

マカロニをゆでて水けを切り、油、塩、こしょうをふる。

2 具をあえる

加熱した1の具と、マカロニをホワイトソースの半量であえる。
4等分にしてグラタン皿に入れ、えびをのせてから、
残りのホワイトソースとチーズを上にかける。
※具が冷めていたら「レンジ」600Wで
　あたためておく。

3 焼く

角皿にグラタン皿をのせ、上段に入れる。

を 回す 自動8 ▶ 押す　●加熱時間の目安 約24分

●手動のとき➡ オーブン「予熱なし」210℃で、
　約20〜25分。
●大皿に4人分の材料を入れても焼けます。

白身魚のホイル焼き

ヒーター加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分) 約122kcal

白身魚切り身…………4切れ
(1切れ70〜80g)
A［塩、レモン汁 ……… 各少々
　 白ワイン ………… 大さじ2
たまねぎ(薄切り)………… ½個
大正えび………………… 4尾
生しいたけ……………… 4枚
(適当な大きさに切る)
バター…………………… 少々
アルミホイル(25cm角) ‥ 4枚

使用する付属品
角皿(下段)

［10 ホイル焼き］

1 下ごしらえをする

えびは殻をむき、背わたを取る。
魚にAをかけておく。
アルミホイルにたまねぎを置き、魚、えび、しいたけ、バターの順にのせて包む。

2 焼く

角皿にのせ、下段に入れる。

 を 自動10

●加熱時間の目安
約25分

●手動のとき➡ オーブン「予熱あり」220℃で約20〜25分。

さけとしめじのホイル焼き

ヒーター加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分) 約256kcal

生ざけ切り身…………4切れ
(1切れ80g)
塩、こしょう ………… 少々
しめじ………………… 100g
バター………………… 大さじ3
A［酒 ……………… 大さじ1
　 しょうゆ ………… 大さじ1
アルミホイル(25cm角) ‥‥4枚

使用する付属品
角皿(下段)

［10 ホイル焼き］

1 下ごしらえをする

さけに塩、こしょうをして、そのまましばらくおく。
アルミホイルの内側にバターを薄く塗り、さけ、しめじ、バターをのせ、Aをかけて包む。

2 焼く

角皿にのせ、下段に入れる。

 を   自動10

●加熱時間の目安
約25分

●手動のとき➡ オーブン「予熱あり」220℃で約20〜25分。

■追加加熱するときは➡ P.21

えびチリソース

レンジ加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分) 約127kcal

えび…………………… 300g
片栗粉………………… 大さじ1
塩……………………… 少々
A［サラダ油 ……… 大さじ1½
　 白ねぎ(みじん切り)‥‥大さじ3
　 しょうが、にんにく(みじん切り)
　 ……………………各小さじ½
B［中華スープ ……… 大さじ4
　 トマトケチャップ ‥ 大さじ2
　 砂糖、酒 ……… 各大さじ½
　 片栗粉 ………… 小さじ2
　 豆板醤(トウバンジャン) ……… 小さじ1
　 塩、ラー油 …… 各小さじ¼

［レンジ］

1 下ごしらえをする

えびは尾を残して殻をむき、洗って背わたを取って、水けをふき、片栗粉をまぶす。

2 ソースを作る

耐熱ガラス製ボールにAを入れ、ふたなしで庫内中央に置く。

 を

回す 600W ▶ 押す ▶ 回す 約1〜2分 ▶ 押す

加熱後、混ぜ合わせ、Bを加えて混ぜる。
ふたなしで庫内中央に置く。

 を

回す 600W ▶ 押す ▶ 回す 約2〜3分 ▶ 押す

3 加熱する

熱々のソースの中にえびを加える。
ラップまたはふたをして、庫内中央に置く。

 を

回す 600W ▶ 押す ▶ 回す 約3〜5分 ▶ 押す

※途中1〜2回かき混ぜる。
えびの色が変わり火が通るまで加熱する。

かれいの煮つけ

レンジ加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分) 約154kcal

かれい切り身‥‥4切れ(1切れ100g)
A［砂糖、しょうゆ ‥ 各大さじ4
　 酒 ……………… 90ml
　 みりん ………… 小さじ4
　 水 ……………… 120ml
　 しょうが ……… 適量

［レンジ］

1 下ごしらえをする

かれいの皮目に飾り包丁を入れる。

2 煮る

かれいを耐熱容器に入れ、Aを加える。
落としぶたとふたをして、庫内中央に置く。
※容器と落としぶたについて ➡ P. 104

 を

回す 600W ▶ 押す ▶ 回す 約9〜11分 ▶

仕上がり 2秒間押す 150W ▶   回す 約14〜16分 ▶ 押す

ポイント!
落としぶたに皮がくっつくので、ふんわりと落としぶたをするとよいでしょう。

塩さば

ヒーター加熱

材料(4人分)
カロリー(1人分) 約291kcal
塩さば切り身…………4切れ
(1切れ100g)
添えもの
飾り切りきゅうり、青じそ、
はじかみしょうが………適量

使用する付属品
角皿(上段)

[グリル]

1 **焼く**
角皿にアルミホイルを敷く。
塩さばを角皿の中央に寄せて並べ(下記参照)、
上段に入れる。

 を グリル   約17〜22分

さばをさけに代えて

塩ざけ 塩ざけ4切れ(1切れ80g)も、
塩さばと同じ要領で焼けます。

ぶりの照り焼き

ヒーター加熱

材料(4人分)
カロリー(1人分) 約301kcal
ぶり切り身…4切れ(1切れ100g)
たれ
しょうゆ…………大さじ4
みりん…………大さじ2
酒…………大さじ1
砂糖…………小さじ2
添えもの
飾り切り大根など………適量

使用する付属品
角皿(上段)

[グリル]

1 **下ごしらえをする**
ぶりは皮と身の間の脂の多い部分に竹くしで穴をあける。
たれに約30分つけ込む。(ときどき裏返す)

2 **焼く**
角皿にアルミホイルを敷く。
ぶりを角皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。

 を グリル   約15〜20分

■追加加熱するときは➡ P.21

さけのハーブ蒸し

レンジ+スチーム加熱

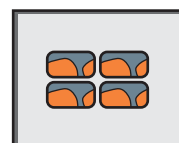
材料(2人分)
カロリー(1人分) 約147kcal
生ざけ切り身…………2切れ
(1切れ80〜90g)
ローズマリー…………適量
塩、こしょう…………少々
赤、黄パプリカ…合わせて20g
(せん切り)
たまねぎ(せん切り)……80g
白ワイン…………大さじ1
添えもの
グリーンアスパラ………適量
(ゆでて、5〜7cmに切る)

[レンジ]

1 **下ごしらえをする**
さけに塩、こしょうをする。

2 **加熱する**
給水タンクの350の線(満水)まで水を入れる。
耐熱性の平皿にたまねぎ、パプリカ、さけの順にのせる。
ローズマリーをのせて、白ワインをかける。
材料をのせた平皿をふたなしで庫内中央に置く。

 を 300W スチーム   約8〜9分

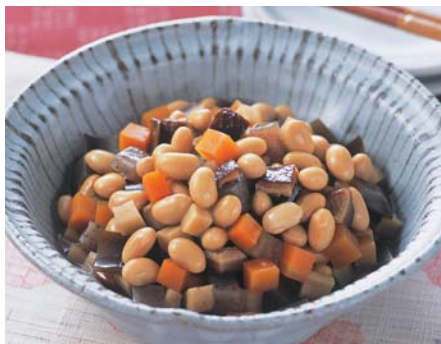
お好みでラビゴットソースをかける。

ラビゴットソース

材料
カロリー (1人分) 約82kcal
たまねぎ(みじん切り)…50g
ピーマン(みじん切り)…1個
トマト…………½個
(皮と種を取ってみじん切り)
白ワインビネガー※…大さじ3
白ワイン…………大さじ2
オリーブ油…………大さじ2
砂糖…………大さじ1

すべての材料を容器に入れて、よく混ぜる。

※ワインビネガーの種類により味が変わるので量を調節してください。

五目豆

レンジ加熱

材料

カロリー（1/10量）約48kcal

水煮大豆……………170g
昆布……………………10g
にんじん…………¼本（50g）
こんにゃく………¼丁（60g）
ごぼう…………………50g
干ししいたけ…………… 2枚
A［水 ……………… 1カップ
（昆布・干ししいたけの
戻し汁と合わせて）
しょうゆ ……… 大さじ1½
砂糖 ……………………40g
塩 ……………… 小さじ¼

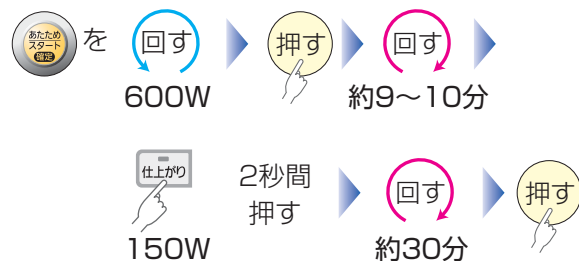
［レンジ］

1 下ごしらえをする

昆布は1cm角に切り、水で戻す。
干ししいたけは水で戻して、1cm角に切る。
にんじん、ごぼうは大豆の大きさに角切り、
ごぼうは水にさらしてアクを抜く。
こんにゃくは1cm角に切り、塩もみして水で洗う。

2 煮る

深めの耐熱容器に大豆と、下ごしらえした材料、
Aを入れる。
ふたをして、庫内中央に置く。
※容器について ➡ P. 104

 を 回す 600W ▶ 押す ▶ 回す 約9～10分 ▶ 150W 2秒間押す ▶ 回す 約30分 ▶   押す

※耐熱容器の深さによっては、吹きこぼれることがあります。様子を見ながら加熱してください。

黒豆

レンジ加熱

材料

カロリー（1/10量）約97kcal

黒豆………… 1カップ（140g）
A［砂糖 ……………… 100g
塩 ……………… 小さじ¼
重曹 …………… 小さじ¼
しょうゆ ……… 小さじ1½
水 ……………… 4カップ
硫酸紙（またはグラシン紙など）

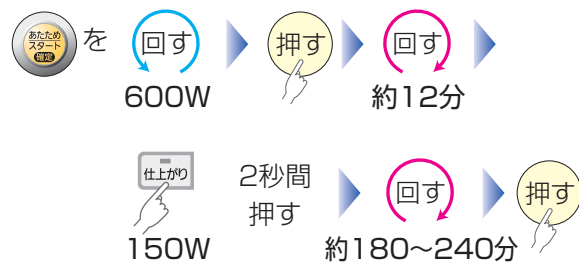
［レンジ］

1 下ごしらえをする

黒豆を洗ってざるにあげ、水けを切る。
深めの耐熱容器に黒豆とAを入れ、一晩おく。
※さびた釘とともにつけ込むと、より黒く仕上がります。
割れた豆は取り除きましょう。

2 煮こむ

一晩おいた黒豆に硫酸紙（グラシン紙）の
落としぶたとふたをして、庫内中央に置く。
※容器と落としぶたについて ➡ P. 104

 を 回す 600W ▶ 押す ▶ 回す 約12分 ▶ 150W 2秒間押す ▶ 回す 約180～240分 ▶   押す

2、3粒取り出し、指で軽くつぶれるようなら、
落としぶたを外し、ふたをして一昼夜おく。
（しわを防ぎ、味をしみ込ませるため）

■追加加熱するときは➡ P.21

豚ともやしの蒸しもの

レンジ+スチーム加熱

材料（2人分）

カロリー（1人分）約278kcal

豚ロース薄切り肉……… 200g
酒………………… 小さじ2
もやし……………… 100g
かいわれ菜…………… 適量

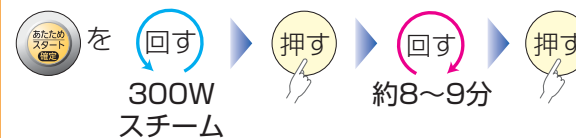
［レンジ］

1 下ごしらえをする

豚肉は酒で下味をつけておく。
もやしは洗って水けを取る。

2 蒸す

給水タンクの350の線（満水）まで水を入れる。
もやしを直径20cmくらいの耐熱性の平皿に並べ、
その上に豚肉を並べる。ふたなしで庫内中央に置く。

 を 回す 300W スチーム ▶ 押す ▶ 回す 約8～9分 ▶ 押す

加熱後、かいわれ菜を適当に切り、
盛りつけ、お好みのたれをかける。

鶏の酒蒸し

レンジ加熱

材料（2人分）

カロリー（1人分）約322kcal

鶏もも肉……… 1枚（250g）
塩、酒 …………… 各少々
A［しょうが（薄切り）…… 適量
白ねぎ（薄切り）……… 適量
添えもの
きゅうり、トマト、ラディッシュ
…………………… 適量

［レンジ］

1 下ごしらえをする

鶏肉の皮目にフォークなどで
ところどころに穴をあける。
軽く塩をして耐熱容器に
入れて酒をかけ、
10分ほどおく。

2 加熱する

鶏肉にAをのせ、ラップまたは
ふたをして庫内中央に置く。

 を 回す 600W ▶   押す ▶ 回す 約3～4分 ▶ 押す

竹ぐしを刺して透明な汁が出たらでき上がり。
ラップをしたまま約10分間蒸らす。

3 盛りつける

鶏肉を適当な大きさに切って、きゅうりやトマトと一緒に
盛りつけ、お好みのたれをかける。

鶏の照り焼き

ヒーター加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分 ½枚) 約334kcal

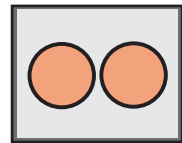
鶏もも肉…… 2枚(1枚250g)
たれ
しょうゆ…………… 大さじ2
みりん……………… 大さじ1
添えもの
ししとう…………………… 適量

使用する付属品
角皿(上段)

[9 鶏肉のロースト]〈弱〉

1 下ごしらえをする
鶏肉の厚い部分に切れ目を入れ、平らにする。
皮目を上にして、フォークでところどころに穴をあける。(皮がはじけたり、縮むのを防ぎ、味のしみ込みをよくするため)

2 たれにつけ込む
たれを合わせ、肉を約30分つけ込む。
(長時間つけすぎると、焦げるので注意してください)

3 焼く
角皿にアルミホイルを敷く。
つけこんだ肉を皮目を上にして図のように中央に寄せて角皿に並べ、上段に入れる。

 を 自動9 2度押す〈弱〉
●加熱時間の目安
約20分

●手動のとき➡「グリル(上段)」で、約20〜25分。

鶏手羽元の香味焼き

ヒーター加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分 3本) 約316kcal

鶏手羽元……………… 12本
たれ
しょうゆ………………½カップ
ごま油…………………… 大さじ1
砂糖……………………… 大さじ3
青ねぎ、しょうが(みじん切り)…… 各大さじ1
豆板醤(トウバンジャン)……………… 小さじ2
添えもの
白髪ねぎ、チャービル、パプリカ(みじん切り)など…… 適量

使用する付属品
角皿(上段)

[オーブン]

1 下ごしらえをする
味のしみ込みをよくするために、手羽元をフォークなどでつつく。

2 たれにつけ込む
たれの材料を混ぜる。
たれに手羽元をつけ込み、約1時間おく。

3 予熱する　予熱時間：約12分

 を 予熱あり   210℃

4 焼く
角皿にアルミホイルを敷く。
つけ込んだ手羽元を角皿に並べ、予熱完了後、上段に入れる。

 を
約20〜30分

■追加加熱するときは➡ P.21

鶏肉のロースト

ヒーター加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分 ½枚) 約338kcal

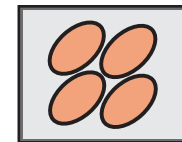
鶏もも肉……… 2枚(500g)
塩……………………… 小さじ1
たれ
粒マスタード……… 大さじ2
白ワイン…………… 大さじ3
添えもの
サラダ菜、イタリアンパセリ、プチトマト……………… 適量

使用する付属品
角皿(上段)

[9 鶏肉のロースト]

1 下ごしらえをする
肉の厚い部分に切り目を入れて平らにする。
皮目を上にしてフォークでところどころに穴をあける。
(皮がはじけたり、縮むのを防ぎ、味のしみ込みをよくするため)
鶏もも肉を半分に切る。

2 たれにつけ込む
肉に塩をすり込む。
たれと肉をビニール袋に入れ、30分以上つけ込む。

3 焼く
角皿にアルミホイルを敷く。
つけ込んだ肉を袋から取り出し、皮目を上にして角皿に並べ、上段に入れる。

を 回す 自動9 押す
●加熱時間の目安
約22分

●手動のとき➡「グリル(上段)」で、約23〜28分。

鶏肉を食べよう

鶏肉は高たんぱく、低脂肪でヘルシーな食材です。
ビタミンやコラーゲンが含まれているので美容や健康の手助けになります。
鶏肉は部位によっていろいろな料理が楽しめます。
脂肪が多く赤身のもも肉はから揚げ、焼きものなどに、ゼラチン質と脂肪が多い手羽先や手羽元は煮こみ料理にもおすすめです。

ハンバーグステーキ

ヒーター加熱

材料(4人分 4個)
カロリー(1人分 1個) 約297kcal

ひき肉(牛280g/豚120g)
※牛:豚=7:3がおいしさのコツ

たまねぎ………… 1個(200g)
バター……………… 大さじ1
サラダ油………………… 適量
パン粉……… ½カップ(25g)
牛乳………………… 大さじ4
塩……………………小さじ½強
ナツメグ、こしょう ………各少々

添えもの
しめじ、にんじん、かぶ、
セロリなど(いためる)……各適量

使用する付属品
角皿(上段)

[オーブン]

1 下ごしらえをする
たまねぎをみじん切りにし、バターで透きとおるまでしっかりいため、冷ましておく。
※いためたたまねぎは、冷めてから肉と混ぜます。
　熱いと肉の脂が溶け出して、ふんわり焼けません。

パン粉は牛乳でふやかしておく。

2 材料を混ぜる
ボールに肉を入れ、塩、こしょう、ナツメグを加え、粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。
いためたたまねぎとパン粉を加えて混ぜ、4等分する。

3 予熱する
予熱時間:約13分

を 回す(予熱あり) ▶ 押す ▶ 回す(220℃) ▶ 押す

4 焼く
手に油をぬり、両手でキャッチボールするように生地をたたいて空気を抜く。
中央はくぼませず、2cmの厚さの小判形にまとめる。
角皿に並べ、予熱完了後、上段に入れる。

を 回す(約18～23分) ▶ 押す

■追加加熱するときは➡ P.21

しょうがみそ風味のチキンカツ

ヒーター加熱

材料(4人分)
カロリー(1人分) 約297kcal

鶏胸肉(皮なし)…… 2枚(400g)
こしょう……………………… 適量
A しょうが(すりおろす)‥ 大さじ1
　みりん ………… 小さじ2
　砂糖 ……… 小さじ½～1
　(みその味で加減)
　合わせみそ …………50g
　(みそ汁用や信州みそでも可)
　パルメザンチーズ ……大さじ1
　(粉末のもの)
　青じそ(みじん切り)……2～3枚
　にんにく ……… 小さじ¼
　(すりおろす)
　一味とうがらし ……… 適量
B 卵 …… M寸1個(正味50g)
　水、サラダ油 …… 各小さじ2

衣
パン粉……………………80g
サラダ油…………… 小さじ2

添えもの
セロリの若葉…………… 適量
(またはホワイトセロリ)
レモン(くし切り)……… 4個

使用する付属品
角皿(上段)

[21 ヘルシーフライ]

1 下ごしらえをする
鶏胸肉の水けをふき取り、1枚を6等分に切り分け、軽くこしょうをふる。ボールにAを入れてよく混ぜ、肉を入れる。10分間つけて味をつける。

2 衣を作る
直径20cmの耐熱皿にパン粉を入れ、油をかけて混ぜる。
皿にパン粉を広げ、ふたなしで庫内中央に置く。

を 回す(600W) ▶ 押す ▶ 回す(約1分40秒～2分) ▶ 押す

取り出して混ぜ、再び庫内中央に置く。

を 回す(600W) ▶ 押す ▶ 回す(約2～3分) ▶ 押す

※途中2～3回混ぜながらキツネ色になるまで加熱する。

ポイント!
パン粉は皿の形状により色のつき具合が変わります
様子を見ながら加熱してください。

3 焼く
Bを混ぜ合わせて溶き卵を作り、みそをつけたままの肉を溶き卵、衣の順番につける。
角皿に並べ、上段に入れる。

ヘルシーメニュー 自動21(6度押す) ▶ 押す
●加熱時間の目安 約18分

●手動のとき➡ オーブン「予熱あり」210℃で約18～23分。

ADVICE [若林先生のアドバイス]

カプサイシンの脂肪燃焼効果をねらって一味とうがらしを利かせてもよいでしょう。
トマトの角切りをポン酢であえたものをソース代わりに添えると彩りもよく、ヘルシーにいただけます。

かぼちゃの煮物

レンジ加熱

材料(2人分)
カロリー(1人分) 約101kcal

かぼちゃ…………300g
A 砂糖…………大さじ2
薄口しょうゆ…………大さじ2
みりん…………大さじ1
水…………160ml

[レンジ]

1 **下ごしらえをする**
かぼちゃを4cmのくし形に切る。
深めの耐熱容器に皮を上にして入れ、Aを混ぜて加える。

2 **煮る**
ラップまたはふたをして、庫内中央に置く。

 を 回す 600W ▶ 押す ▶ 回す 約7分 ▶

 仕上がり 2秒間押す 150W ▶ 回す 約10分 ▶ 押す

小松菜のサッと和え

レンジ加熱

材料(4人分)
カロリー(1人分) 約48kcal

小松菜…………400g
A ごま油…………大さじ1
酒…………大さじ1
しょうゆ…………大さじ1
砂糖…………小さじ½

[16 ゆで野菜(葉果菜)]

1 **小松菜をゆでる**
小松菜は、葉と茎を交互に重ねてラップに包む。
耐熱性の平皿にのせ、庫内中央に置く。

 ヘルシーメニュー 1度押す 自動16 ▶ 押す
●加熱時間の目安 約6～8分

2 **あえる**
加熱後冷水にさらし、水けを切ってから軽く絞る。
3～4cmに切り、Aであえる。

●手動のとき➡「レンジ」600Wで、約6～8分。

冷蔵庫の野菜で

冷蔵庫にあるものや買い置きの野菜を使って手軽に作れる「あえもの」を作ってみましょう。
簡単にスピーディーに作れます。
お好みのたれやドレッシングであえてもよいでしょう。

■追加加熱するときは➡ P.21

キャベツのさっぱりサラダ

レンジ+スチーム加熱

材料(4人分)
カロリー(1人分) 約91kcal

キャベツ(3cmの角切り)…300g
たまねぎ(薄切り)…………100g
薄切りハム…………2～3枚
(適当に切る)

ドレッシング
オリーブ油…………大さじ1～2
レモン汁…………大さじ1
塩…………小さじ½
粗びきこしょう、砂糖…………各少々

[レンジ]

1 **加熱する**
給水タンクの350の線(満水)まで水を入れる。
耐熱性の平皿(直径20～25cm)にキャベツとたまねぎを入れ、ラップなしで庫内中央に置く。

 を 回す 300W スチーム ▶ 押す ▶ 回す 約13～15分 ▶ 押す

加熱後、よく混ぜて水けを切る。

2 **あえる**
加熱した野菜に薄切りハムを加えて混ぜ、
ドレッシングをかけてあえる。

きのこのサラダ

レンジ+スチーム加熱

材料(4人分)
カロリー(1人分) 約45kcal

しめじ、まいたけ、えのき…各100g
(ほぐす)
生しいたけ(せん切り)…………100g
にんにく(包丁でつぶす)…………1片
バター…………大さじ1
あさつき(小口切り)…………適量

ドレッシング
こしょう、しょうゆ…………各少々

[レンジ]

1 **加熱する**
給水タンクの350の線(満水)まで水を入れる。
耐熱性の平皿(直径20～25cm)にしめじとまいたけ、えのき、生しいたけ、にんにく、バターを入れ、
ラップなしで庫内中央に置く。

 を 回す 300W スチーム ▶ 押す ▶ 回す 約13～15分 ▶ 押す

加熱後、にんにくを取り出してよく混ぜ、水けを切る。

2 **あえる**
加熱した野菜にあさつきを加えて混ぜ、
ドレッシングをかけてあえる。

ラタトゥイユ

レンジ加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分) 約103kcal

- トマト(皮と種を取る)‥‥1個(150g)
- ズッキーニ(種を取る)‥‥1本(110g)
- たまねぎ‥‥‥‥大½個(150g)
- なす‥‥‥‥‥‥‥‥½個(100g)
- パプリカ‥‥‥‥‥1個(150g)
- ピーマン‥‥‥‥‥‥3個(90g)
- にんにく(みじん切り)‥‥‥1片
- オリーブ油‥‥‥‥‥‥大さじ2
- 塩‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ½

[レンジ]

1 下ごしらえをする

トマトは乱切り、ズッキーニは4cmの長さに切る。
たまねぎは20gをみじん切り、残りとその他の野菜は2〜3cmの角切りにする。

2 下加熱をする

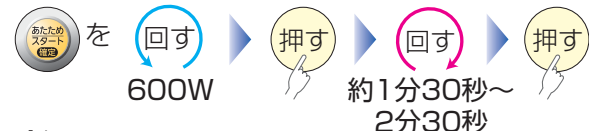
深めの耐熱容器に、みじん切りしたたまねぎとにんにく、オリーブ油を入れ、ふたなしで庫内中央に置く。

 を 回す ▶ 押す ▶ 回す ▶   押す

600W　約2〜4分

茶色に色づくまで加熱する。
さらになすを入れて油をからめ、ふたなしで庫内中央に置く。
(油を使って加熱することで、なすを色止めします)

 を 回す ▶   押す ▶ 回す ▶ 押す

600W　約1分30秒〜2分30秒

3 煮る

加熱した具に塩を入れて混ぜ、残りの材料を加えてよく混ぜる。ふたをして庫内中央に置く。

 を 回す ▶   押す ▶ 回す ▶   押す

600W　約23〜27分

アスパラ巻き

レンジ加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分) 約92kcal

- アスパラガス‥‥‥‥‥‥‥8本
- ベーコン‥‥‥‥‥‥‥‥‥4枚
- ようじ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥8本

[レンジ]〈弱〉

1 アスパラガスをゆでる

アスパラガスは、穂先と根元を交互に重ねてラップに包む。耐熱性の平皿にのせ庫内中央に置く。

 ヘルシーメニュー 自動16 1度押す ▶ 仕上がり 2度押す〈弱〉 ▶ 押す

●加熱時間の目安 約2〜3分

2 ベーコンで巻き、加熱する

ゆでたアスパラガスを3等分にし、半分に切ったベーコンで巻いてようじで止める。
耐熱性の平皿にのせ、ふたなしで庫内中央に置く。

 を 回す ▶ 押す ▶ 回す ▶ 押す

600W　約3〜4分

■追加加熱するときは➡ P.21

きのこピクルス　カレーピクルス　野菜ピクルス

野菜ピクルス

レンジ加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分) 約122kcal

- きゅうり、パプリカ、大根、キャベツ、にんじんなど ‥‥‥‥‥‥‥‥合わせて350g

つけ汁

- 酢(米酢など)‥‥‥‥‥‥350g
- 砂糖‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥80g
- 赤とうがらし‥‥‥‥‥‥‥少々
- 塩、こしょう‥‥‥‥‥‥‥少々
- ローリエ‥‥‥‥‥‥‥‥‥1枚

[レンジ]

1 下ごしらえをする

きゅうり、パプリカ、大根、キャベツは適当な大きさに切る。
にんじんは薄めの輪切りにする。

2 加熱する

深めの耐熱容器にすべての材料を入れ、ふたまたはラップをして庫内中央に置く。

 を 回す ▶ 押す ▶ 回す ▶ 押す

600W　約8〜12分

加熱後、ガラスか陶器製の密閉できる容器に汁ごと入れ、冷ましてから、冷蔵庫で冷やす。つけ加減はお好みで。

アドバイス

酸味が気になるときは、酢350gを酢250gと水100gに代えてもよいでしょう。

野菜ピクルスをアレンジして

きのこピクルス

野菜とお好みのきのこを混ぜて350gにし、同様に加熱し、きのこピクルスに。

カレーピクルス

つけ汁に粉末のカレー粉小さじ1を混ぜて同様に加熱し、カレーピクルスに。

かぼちゃサラダ

レンジ加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分) 約149kcal

- かぼちゃ……300g
- たまねぎ(薄切り)……50g
- ハム(1cm幅に切る)……2枚(30g)
- ゆで卵(粗く刻む)……1個
- マヨネーズ……大さじ2
- 塩、こしょう……少々

[18 かぼちゃサラダ]

1 加熱する

かぼちゃは皮をむき、2〜3cmの角切りにする。
直径20〜25cmの耐熱性の平皿にかぼちゃとたまねぎをのせる。
ラップをして庫内中央に置く。

ヘルシーメニュー 自動18 3度押す ▶ 押す

●加熱時間の目安 約5分

2 仕上げる

残りの材料を加えて混ぜ合わせる。

●手動のとき➡「レンジ」600Wで、約4〜6分。

具だくさんスープ

レンジ加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分) 約124kcal

A
- ごぼう(皮をこそげる)……100g
- にんじん……½本(100g)
- 大根……100g
- たまねぎ……¼個(50g)
- 生しいたけ……5枚
- じゃがいも……小1個(100g)
- 鶏もも肉(皮なし)……150g

B
- だし汁(昆布だし)……3カップ
- 酒……大さじ2
- 薄口しょうゆ……大さじ1½

[レンジ]

1 下ごしらえをする

Aを1cmの角切りにし、鶏もも肉はサッと湯通ししておく。

2 加熱する

直径約25cmの耐熱ガラス製ボールにAとBを入れ、
ラップをして庫内中央に置く。

あたためスタート を 回す 600W ▶ 押す ▶ 回す 約13〜15分 ▶

仕上がり 2秒間押す 150W ▶ 回す 約25分 ▶ 押す

■追加加熱するときは➡ P.21

野菜のバター炒(いた)め

レンジ加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分) 約217kcal

A
- キャベツ……5〜6枚(250g)
- にんじん……70g
- アスパラガス……4〜5本(60g)
- 薄切りベーコン……3枚
- ソーセージ……4本

- オリーブ油……小さじ2
- バター(小さく切る)……16g

調味料

B
- 水……小さじ2
- しょうゆ……小さじ1
- 塩、こしょう……少々
- 片栗粉……小さじ1
- (混ぜる)

- 粒マスタード……適量

[20 野菜のバター炒め]

1 下ごしらえをする

キャベツは葉の固い部分を切り取り、一口大に切る。
にんじんは厚さ1.5mmの半月切りにする。
アスパラガスは固い部分を切り落とし、長さ3〜4cmの斜め切りにする。
ソーセージは適当な大きさの斜め切りにする。
ベーコンは1.5cm幅に切る。

2 加熱する

深めの耐熱容器にAとオリーブ油を入れて、よく混ぜる。
バターをちらしてのせ、ラップをして庫内中央に置く。

ヘルシーメニュー 自動20 5度押す ▶ 押す

●加熱時間の目安 約9分

3 仕上げる

加熱終了後、Bを加えてよく混ぜ、器に盛りつける。
お好みで粒マスタードを添える。

●手動のとき➡「レンジ」600Wで、約8〜10分。

ADVICE [若林先生のアドバイス]

tsuji 辻調グループ校 若林先生

加える野菜は季節に合わせて好みのものを選んでご使用ください。
調味料はよく混ぜておきます。
そして野菜にまんべんなくかけて手早く混ぜ合わせましょう。

五色きんぴら

レンジ加熱

材料(4人分)
カロリー(1人分) 約83kcal

ごぼう……70g
にんじん……¼本(50g)
れんこん……100g
こんにゃく……60g
さやいんげん……50g
A 酒、砂糖、みりん ……各大さじ1
　しょうゆ……大さじ2
　片栗粉、ごま油……各小さじ1
一味とうがらし……適量
いりごま……小さじ1

[19 五色きんぴら]

1 下ごしらえをする

ごぼうはささがきにし、水に落としてアクを抜き、水けをふき取る。
にんじん、こんにゃくは4cmの長さのマッチ棒くらいの太さに切る。
れんこんは、太ければ縦4等分、細ければ2等分に切って、2mm幅に切る。
水に落としてアクを抜き、水けをふき取る。
さやいんげんは縦半分、4cmの長さに切る。

2 加熱する

直径約25cmの耐熱性の平皿に、切った野菜とこんにゃくを入れてAと混ぜ合わせる。
ラップをして庫内中央に置く。

 自動19 ▶ ●加熱時間の目安 約7分
4度押す

3 仕上げる

一味とうがらしといりごまを加えて混ぜ合わせ、器に盛る。

●手動のとき➡「レンジ」600Wで、約6～8分。

ADVICE [濱本先生のアドバイス]

きんぴらを作るとき難しいのは、火にかける時間。すべての食材が細く切ってあるので、フライパンではいためすぎて歯ごたえをなくすことが多いこと。
しかし、レンジでの加熱は、食材の切りかたと調味料の分量をそろえるだけで絶妙な歯ごたえを残した仕上がりになります。

tsuji 辻調グループ校 濱本先生

■追加加熱するときは➡ P.21

野菜のうま煮

レンジ加熱

材料(4人分)
カロリー(1人分) 約285kcal

豚バラ肉(一口大に切る)……200g
にんじん……½本(100g)
ごぼう……1本(150g)
こんにゃく……½丁(125g)
ゆでたけのこ……100g
干ししいたけ……2～3枚
(水で戻して4つ切り)
A 砂糖……大さじ2½
　しょうゆ、みりん　各大さじ2
　だし汁……1カップ
　(干ししいたけの戻し汁と合わせて)

[レンジ]

1 下ごしらえをする

にんじん、ごぼう、こんにゃく、ゆでたけのこは小さめに乱切りしておく。
深めの耐熱容器に肉とAを入れる。
ふたをして庫内中央に置く。

 を ▶ ▶ ▶
600W　約2～3分

加熱後、よく混ぜる。

2 煮る

残りの材料を混ぜ、ふたをして庫内中央に置く。
※容器と落としぶたについて ➡ P. 104

 を ▶ ▶ ▶
600W　約12～14分

 2秒間押す ▶ ▶ 押す
150W　約18～22分

アイデアクッキング

IDEA COOKING

必見！オーブンとレンジの便利わざ

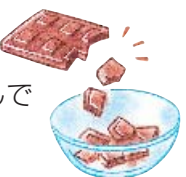
■豆腐の水切り
揚げもの・いためものに
①皿にのせ、ふたなしで庫内中央に置く。
②1丁(約400g)につき、「レンジ」300Wで約4～5分。(½丁のときは約1～2分)
③ペーパータオルで包み、皿にのせ、重し(皿1枚)をし、5分放置する。

■にんにくの臭み抜き
刺激臭が消えて使いやすくなります
①薄皮をつけたまま、ラップに包み庫内中央に置く。
②1片につき、「レンジ」300Wで約20秒。(大きさによって様子を見ながら)

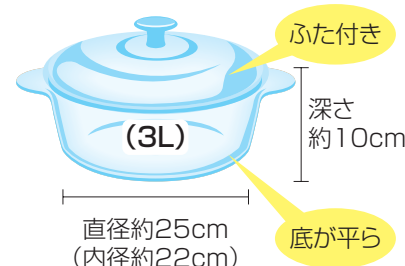
■めんたいこの解凍
①冷凍めんたいこ3腹(約80～100g)を皿にのせ、ふたなしで庫内中央に置く。
②「仕上がり」ボタンを押して「15～25℃」に合わせて「スタート」を押す。

■アイスクリームを食べやすく
スプーンが入る状態にします
①アイスクリーム(約200～500ml)のふたを取り、庫内中央に置く。
②「仕上がり」ボタンを押して「－10℃」または「－5℃」に合わせて「スタート」を押す。

■バターを溶かす
①耐熱容器に入れ、ラップをして庫内中央に置く。
②50gにつき「レンジ」600W約30～50秒。(固さによって様子を見ながら)
※サンドイッチ用のからしバターは時間を短めに。

■チョコレートを溶かす
①耐熱容器に板チョコ50gを割り入れ、牛乳大さじ1を加えて、ふたなしで庫内中央に置く。
②「レンジ」300W約1分30秒。
※固さは牛乳の量で調節する。

■干ししいたけを戻す
水で戻すより早くてふっくら
①干ししいたけを耐熱容器に入れ、ひたひたの水を入れて、ふたなしで庫内中央に置く。
②「レンジ」600Wで約20～30秒、様子を見ながら加熱。
※戻し汁は、だし汁に。

■オーブンで異なるメニューを同時に焼く
●加熱温度と時間が、ほぼ同じメニューで。
●火の通りにくい野菜は、ゆでるなど下ごしらえを。
●肉や魚は、たれやソースにつけて焼く。
●均等に間隔をあけて、たくさん並べすぎないようにする。
●分量を変えるときは、2メニューとも同じように。
※焼けかたが異なるときは、焼けた方を先に庫内から出す。

煮こみのポイント
●ふきこぼれないように深めの耐熱容器を使いましょう。
容器の側面がまっすぐなもの。
●材料がかぶるくらいの煮汁で
材料が煮汁から出ていると、焦げつくことがあります。
少ないときは必ず落としぶたをしましょう。穴をあけた硫酸紙(またはグラシン紙)や陶器製の小皿などを使い、金属製のものは避けてください。

tsuji

辻調グループ校

1960年の創立以来つねに料理をひとつの文化としてとらえ、広く発信してきた、大阪あべの辻調理師専門学校をはじめとする辻調グループ校

〒545-0053　大阪市阿倍野区松崎町3
www.tsujicho.com

青字のメニューは、辻調グループ校若林知人先生(西洋料理)、濱本良司先生(日本料理)監修の自動メニューレシピです。(メニュー名の下にコック帽のイラストを記載)料理のアドバイスを紹介しています。

赤字のメニューは、辻調グループ校大庭浩男先生(洋菓子)、浅田和宏先生(製パン)からのワンポイントやレベルアップのアドバイスを紹介しています。

7 メニュー ソース・ジャム

8 メニュー アイデアクッキング

料理レシピ編目次

栄養たっぷり 野菜・きのこのおかず 14メニュー

やっぱり主役は 肉・豆のおかず 9メニュー

毎日食べたい 魚介のおかず 8メニュー

おなか大満足 ご飯・卵・グラタン 6メニュー

幸せいっぱい、大好き スイーツ 14メニュー

楽しくメイキング ピザ・パン 9メニュー

●記載の材料の分量は、必ずお守りください。
分量を変えると上手にできない場合があります。
※本書で記載しているカロリー数値は、
写真にある添えものや飾りものは含みません。

●は「自動メニュー」で作れます。●はヘルシーメニューです。

 次ページへつづく